Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento dell'educazione, della cultura
e dello sport
Divisione della formazione professionale

Corsi per adulti
Residenza governativa
6501 Bellinzona

telefono 091 814 34 50
e-mail decs-cpa@ti.ch
internet www.ti.ch/cpa

Corsi per adulti

Autunno '16

Lingue
Contabilità
Informatica e nuove tecnologie
Cultura generale
Arte e creatività
Enogastronomia
Movimento e benessere

Informazioni generali

I Corsi per adulti del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita attraverso un'offerta di corsi diversificata, presente nelle aree urbane e periferiche, accessibile e di qualità.
La direzione ha sede a Bellinzona e si avvale della collaborazione di 33 animatrici locali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 350. Il programma dei Corsi per adulti è diffuso due volte l'anno: in gennaio e in agosto.

Direzione

Vincenzo Born, *direttore responsabile area lingue*	vincenzo.born@ti.ch 091 814 34 50
Noemi Carta, *ispettrice responsabile area cultura generale, movimento e benessere*	noemi.carta@ti.ch 091 814 34 48 *raggiungibile il mercoledì mattina, giovedì e venerdì*
Katiusca Cremetti, *ispettrice responsabile area contabilità, enogastronomia*	katiusca.cremetti@ti.ch 091 814 34 51
Cristina Galeandro, *ispettrice responsabile area arte e creatività, informatica e nuove tecnologie*	cristina.galeandro@ti.ch 091 814 34 55 *raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì*

Segretariato

Katya Della Valle
Esteban Risi
Maria De Boni
Anna Maria Perillo

091 814 34 50
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa

Iscrizione e convocazione ai corsi

L'iscrizione avviene ***annunciandosi direttamente all'animatrice della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo postale e un recapito telefonico***. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio. A scopo informativo, agli iscritti saranno inoltre inviate periodicamente delle comunicazioni relative all'offerta di corsi.
Per le iscrizioni ai corsi di lingue e contabilità si vedano le specifiche condizioni alle pagine 6 e 20.

Condizioni di partecipazione

I corsi sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 15 anni di età, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è del partecipante.

Descrizione dei corsi

Il giorno, l'orario, la durata, la tassa di iscrizione e altre informazioni utili sono indicate nella presentazione di ogni corso.

Numero minimo e massimo di partecipanti

Se non indicato diversamente nella presentazione del corso, di regola: *lingue*, da 8 a 20; *informatica*, da 8 a 15; *nuove tecnologie*, da 10 a 15; *cultura generale, movimento e benessere*, da 12 a 20; *arte e creatività, enogastronomia*, da 9 a 12.

Materiale didattico

Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere fr. 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti; ne è richiesto il pagamento integrale qualora non fosse ancora avvenuto.
Riguardo ai corsi di lingue e contabilità si vedano le specifiche condizioni alle pagine 6 e 20.

Attestato di partecipazione

Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Sospensione delle lezioni

Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio nevicate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate in www.ti.ch/cpa e fruibili telefonando al no. 1600.

Vacanze scolastiche

Vacanze autunnali, dal 29 ottobre al 6 novembre; di **Natale**, dal 24 dicembre 2016 all'8 gennaio 2017; di **Carnevale**, dal 25 febbraio al 5 marzo; di **Pasqua**, dal 14 al 23 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza giovedì 8 dicembre 2016; lunedì 1°, giovedì 25 e venerdì 26 maggio; lunedì 5 giugno 2017.

Indice

2 Informazioni generali

3 Indice

4 Elenco delle località e delle rispettive animatrici locali

5 **Lingue**

7 Elenco dei corsi di lingue

19 **Contabilità**

22 **Informatica e nuove tecnologie**
22 — Access
22 — Excel
22 — Office
22 — Informatica generale
23 — Mac
24 — Fotografia su PC
24 — Internet
25 — Nuove tecnologie

27 **Cultura generale**
27 — Abitare
27 — Alla scoperta del nostro cantone
28 — Architettura e storia dell'arte
29 — Cinema e teatro
29 — Comunicazione
31 — Conoscenza di sé
34 — Crescere insieme
35 — Filosofia
36 — Giochi da tavolo
36 — Lavoro, economia e tecniche di studio
37 — Letteratura, lettura e scrittura
38 — Musica
39 — Regno animale
40 — Scienza e natura
41 — Scuola e famiglia
42 — Storia

43 **Arte e creatività**
43 — Arti figurative
46 — Bellezza e cura di sé
47 — Casa, fiori, giardino e animali
49 — Cucito creativo
49 — Fotografia
52 — Gioielli
53 — Lavori in carta
54 — Lavori in legno
55 — Lavori in vetro
55 — Sartoria
55 — Tessili, maglia e ricami
57 — Proposte varie

58 **Enogastronomia**
58 — Enologia e altre bevande
59 — Gastronomia

68 **Movimento e benessere**
68 — Attività psicofisiche
69 — Cardiofitness
70 — Danza
70 — Ginnastica posturale
71 — Salute
73 — Sport
74 — Tonificazione
75 — Yoga

78 — Formazione di base

Elenco delle località e delle rispettive animatrici locali

Il numero (1, 2, 3…) attribuito alle località è riferito all'animatrice e non alle sedi o aree geografiche.

Acquarossa	Tanya Gandolfi	079 305 12 66	cpa.gandolfi@gmail.com
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 076 533 99 66	cpa.rueetschi@gmail.com
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Bellinzona	Stefania Borsa *inglese, tedesco*	079 678 83 32	cpa.borsa@gmail.com
Bellinzona 1	Leila Burà *altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, movimento e benessere, arte e creatività, enogastronomia*	091 857 53 74	cpa.bura@gmail.com
Biasca	Maria De Boni *lingue*	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Biasca 1	Maria De Boni *cultura generale, informatica, arte e creatività, enogastronomia, movimento e benessere*	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 82 (ufficio) 079 206 33 67	cpa.citino@gmail.com
Camignolo	Luciana Demarchi	077 418 73 29	cpa.demarchi@gmail.com
Caslano	Nadia Rodriquez	091 606 26 19	cpa.rodriquez@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33	cpa.zanini@gmail.com
Chiasso	Flaya Pinessi	091 682 16 75 076 461 62 19	cpa.pinessi@gmail.com
Faido	Cinzia Zanzi	076 792 06 94	cpa.zanzi@gmail.com
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57	cpa.rohrer@gmail.com
Gerra Piano (Cugnasco-Gerra)	Agnese Maffioletti	091 859 12 18	cpa.maffioletti@gmail.com
Giubiasco	Lisa Monn	076 310 13 52	cpa.monn@gmail.com
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18	cpa.ghidoni@gmail.com
Gravesano	Paola Magni	079 854 40 35	cpa.magni@gmail.com
Locarno	Cinzia Pera *lingue, contabilità, informatica*	079 566 66 80	cpa.cpera@gmail.com
Locarno 1	Gabriella Sguoto *arte e creatività, enogastronomia*	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Locarno 2	Angela Termine *arte e creatività, cultura generale, movimento e benessere*	076 440 96 75	cpa.termine@gmail.com
Lodrino	Ester Barelli	079 676 21 18	cpa.barelli@gmail.com
Lugano 1	Marietta Pamini *inglese, tedesco*	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com
Lugano 2	Angela Besomi *arte e creatività, enogastronomia*	079 560 54 45	cpa.besomi@gmail.com
Lugano 3	Sabina Vaglio *altre lingue, contabilità, informatica*	079 297 58 64 (dalle 15.00)	cpa.vaglio@gmail.com
Lugano 4	Marinella Giopelli Grandi *cultura generale, movimento e benessere*	077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30)	cpa.giopelli@gmail.com
Lugano 5	Wilma Bianchi *cultura generale, movimento e benessere*	079 479 97 41	cpa.bianchi@gmail.com
Lugano 6	Romina Lorenzetti *cultura generale*	079 685 07 62	cpa.lorenzetti@gmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 077 460 94 08	cpa.marcon@gmail.com
Minusio	Gabriella Sguoto	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Morbio Inferiore **Morbio Superiore**	Flaya Pinessi	091 682 16 75 076 461 62 19	cpa.pinessi@gmail.com
Pura	Nadia Rodriquez	091 606 26 19	cpa.rodriquez@gmail.com
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52	cpa.grandi@gmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97	cpa.casella@gmail.com
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51	cpa.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93	cpa.mgraziamanzolini@gmail.com
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com

Lingue

I nostri corsi in sintesi

Corsi proposti 'Classic'	'Small'	Livello	Descrizione delle competenze secondo il Portfolio europeo delle lingue	Preparazione agli esami (se indicato nella descrizione del corso)
1° anno	1° semestre	Principianti	Comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e gli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente.	D : Start Deutsch 1 (SD 1) I : CILS F : DELF E : DELE A1
	2° semestre			
2° anno	3° semestre			
	4° semestre	Elementare A1		
3° anno	5° semestre		Comprende frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es: informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, la geografia locale, l'occupazione). Comunica in attività semplici e di routine che richiedono uno scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni.	GB : Key English Test (KET) D : Goethe-Zertifikat A2 (GZ A2) I : CILS F : DELF E : DELE A2
	6° semestre			
4° anno	7° semestre			
	8° semestre	Elementare A2		
5° anno	**Conversazione Altri corsi**		Comprende i punti chiave di argomenti familiari che riguardano il lavoro, il tempo libero ecc. Sa muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese in cui si parla la lingua. È in grado di descrivere esperienze ed avvenimenti e spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.	GB : Preliminary English Test (PET), Business English Certificate Preliminary D : Goethe-Zertifikat B1 (GZ B1) I : CILS F : DELF E : DELE B1
6° anno		Indipendente B1		
7° anno			Comprende le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti. È in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Sa produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare il proprio punto di vista.	GB : First Certificate in English (FCE) / BEC Vantage D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) I : CILS F : DELF E : DELE B2
8° anno		Indipendente B2		
9° anno e successivi			Comprende un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e ne sa riconoscere il significato implicito. Si esprime con scioltezza e naturalezza. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali e professionali. Riesce a produrre testi chiari, ben costruiti.	GB : Certificate in Advanced English (CAE) / BEC Higher D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF E : DELE C1
		Esperto C1		
			Comprende con facilità praticamente tutto ciò che sente e legge. Sa riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti in una presentazione coerente. Sa esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le sfumature di significato.	GB : Certificate in Proficiency English (CPE) D : Goethe-Zertifikat C2 (GZ C2) I : CILS F : DALF E : DELE C2
		Esperto C2		

Lingue proposte

Italiano, francese, tedesco, svizzero tedesco, inglese, spagnolo, portoghese, russo, greco moderno, arabo, giapponese, cinese, latino, lingua dei segni, tailandese, polacco, hindi parlato.

Obiettivi generali

Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. A tale scopo è auspicata la regolare presenza alle lezioni, come pure la disponibilità allo studio individuale.

Inizio e durata dei corsi

I corsi di lingue iniziano lunedì 10 ottobre 2016 e seguono il calendario scolastico. I corsi ***'Classic'*** hanno una durata di 50 ore, suddivise in 25 lezioni a frequenza settimanale di due unità didattiche (ciascuna costituita da 50 minuti, con un intervallo di 10 minuti). I corsi ***'Small'*** hanno una durata di 24 ore (12 lezioni di 2 unità didattiche) e sono suddivisi in semestri. Il livello di competenza linguistica corrispondente ai diversi anni o semestri dei corsi ***'Classic'*** e ***'Small'*** è indicato nella tabella precedente.
I corsi 'Classic' del 1° anno e 'Small' del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti; chi avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello supe-

Lingue

riore. Per gli altri tipi di corso di lingue, tutte le informazioni sono indicate direttamente nella descrizione dello stesso.

Tassa di iscrizione

Corsi ***'Classic'***, fr. 380.–; corsi ***'Small'***, fr. 295.–. Il costo degli altri corsi è indicato nell'elenco.

Iscrizione e convocazione

L'iscrizione ai corsi ***'Classic'*** avviene con il pagamento della tassa tramite la polizza di versamento inserita nel programma. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento di un gruppo. Sulla base dei pagamenti effettuati ***entro il termine del 10 settembre***, la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Oltre questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati.
Ai corsi ***'Small'*** e agli altri di lingue, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatrice locale di riferimento indicata nell'elenco dei corsi. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio.

Termine per l'iscrizione

'Classic': sabato 10 settembre 2016.
'Small' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio prevista.

Rimborsi

Per i corsi di 25 o più lezioni: se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. Se un partecipante rinuncia prima di fine ottobre, gli è rimborsata la metà della tassa. Non avvengono altri rimborsi. Per i corsi ***'Small'*** e gli altri di lingue: in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede fr. 40.– per spese amministrative. A corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.

Test di valutazione del livello di competenza linguistica

Per stabilire il livello di competenza linguistica e il corrispondente corso cui iscriversi è data la possibilità di svolgere gratuitamente un test di autovalutazione su PC, recandosi al centro di formazione della Federazione ticinese della Società degli impiegati del commercio, in via Vallone 27 a Bellinzona. Gli interessati potranno svolgere il test mercoledì 24 o martedì 30 agosto, dalle 18.00 alle 20.00 (tempo richiesto circa 1 ora). Per motivi organizzativi è necessario annunciarsi alla segreteria dei Corsi per adulti, telefonando allo 091 814 34 50 o via e-mail a decs-cpa@ti.ch. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono anche essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese).

Partecipanti per classe

Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.

Attestazione di partecipazione

Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Libri di testo e materiale didattico

Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.

Esami

Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:

Inglese

Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana)
Palazzo E, 6928 Manno
telefono: 058 666 61 33 – *fax:* 058 666 61 39
e-mail: info@cambridge-ticino.ch – *internet:* www.cambridge-ticino.ch

Tedesco

Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana)
Palazzo E, 6928 Manno
telefono: 058 666 61 36 – *fax:* 058 666 61 39
e-mail: info@goethe-ticino.ch – *internet:* www.goethe-ticino.ch

Francese

Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio)
Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona
telefono: 091 814 65 72 – *fax:* 091 814 65 69
e-mail: info-delf@icec.ti-edu.ch – *internet:* www.delfdalf.ch

Italiano

Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono
c/o Gabriella Muraro, Salita Viamo 36, 6962 Viganello
telefono: 091 972 25 78 – *e-mail:* esami.cils@gmail.com – *internet:* www.unistrasi.it

Esami PLIDA, Dante Alighieri, presso Università della Svizzera italiana
Via Giuseppe Buffi 13, 6900 Lugano
e-mail: susanne.stigen.pescia@usi.ch – *internet:* www.usi.ch/esami_plida.htm

Spagnolo

Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros
Via Pretorio 15, 6900 Lugano
telefono: 091 821 71 50 – *fax:* 091 821 71 55
e-mail: scuolaclub.lugano@migrosticino.ch – *internet:* www.scuola-club.ch

Elenco dei corsi di lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARABO								
Corsi classic	*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*							
Lugano 3	1841	1°anno	W. Mansour	12-20	25 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1842	2°anno	W. Mansour	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1843	3°anno	W. Mansour	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1844	4°anno	W. Mansour	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
CINESE								
Corsi small	*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*							
Bellinzona 1	17212	1°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Lugano 3	59241	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	59242	4°sem.	L. Paietta-Yu	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	59243	5°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
	Preparazione all'esame HSK del 1° e 2° livello, primavera 2017							
Ripasso della grammatica e conversazione in cinese	*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*							
	Il corso è suddiviso in due parti: la prima, mirata a consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente; nella seconda si sceglieranno alcuni argomenti (racconti brevi, notizie di attualità, cortometraggi), che fungeranno da base per esercitare le competenze linguistiche. Ai partecipanti è richiesta la conoscenza di almeno 250 caratteri cinesi.							
Lugano 3	59244		J. Shih Manini	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
FRANCESE								
Corsi classic	*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*							
Lugano 3	1811	1°anno	A. Longhi Corrado	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1812	2°anno	B. Crivelli	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1813	3°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1814	4°anno	A. Longhi Corrado	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1815	6°anno	B. Crivelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
		Preparazione al DELF B1, primavera 2017						
	1816	8°anno	B. Crivelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione DELF B2, primavera 2017						
Corsi small	*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*							
Bellinzona 1	17241	1°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	17242	3°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 3	59212	1°sem.	O. Dumitru	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	59213	2°sem.	O. Dumitru	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
Conversazione in francese	*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*							
	A partire dagli interessi dei partecipanti, gli spunti per la conversazione e il ripasso di alcune importanti regole grammaticali saranno tratti da testi letterari, articoli di giornale, trasmissioni televisive e altre fonti relative alla cultura e civilizzazione francese. È richiesta una buona conoscenza della lingua (livello B1/B2).							
Lugano 3	59214		T. Moor	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Cinema in lingua francese	L'associazione Alliance Française di Locarno organizza un ciclo di film in lingua francese al cinema Otello di Ascona, il martedì e il mercoledì alle ore 18.15. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.alliancefrancaiselocarno.ch.							
GIAPPONESE								
Corsi classic	*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*							
Lugano 3	1851	1°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1852	2°anno	Y. Boscato Orihara	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1853	3°anno	S. Saito Matalini	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
GRECO MODERNO								
Corsi classic	*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*							
Lugano 3	1871	1°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	1872	2°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1873	3°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1874	11°anno	A. Sotiropoulos	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–

HINDI

Hindi parlato

NUOVO

Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com

L'hindi è, con l'inglese, una delle lingue ufficiali indiane più utilizzate. Il corso è rivolto alle persone che, per motivi professionali o culturali, sono interessate a migliorare la comprensione ed espressione orale dell'hindi, con particolare attenzione all'uso corretto in situazioni quotidiane. Il corso sarà completato con esercizi pratici, immagini e un libro di testo (costo a carico dei partecipanti: fr. 12.–). È richiesta una conoscenza di base dell'hindi parlato.

Lugano 3	59292		P. Raju-Cassina	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–

INGLESE

Corsi classic

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre

Bedigliora	6821	2°anno	F. Broso	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
Bellinzona	2331	1°anno	M. Sakaeva Luchessa	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2332	1°anno	F. Mattei	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	2333	2°anno	J. Palmoso	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2334	2°anno	P. Valerio	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2335	3°anno	L. Kohler	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	2336	4°anno	P. Valerio	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2337	4°anno	J. Palmoso	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	2338	5°anno	P. Valerio	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	2339	6°anno	J. Palmoso	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	2340	7°anno	N. Jaks	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2341	8°anno	J. Palmoso	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	2342	13°anno	L. Kohler	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2343	14°anno	N. Martignoni Webster	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Chiasso	4311	1°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	4312	2°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Faido	6615	2°anno	P. Valerio	12-20	25 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	6616	7°anno	P. Valerio	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
Gravesano	6711	1°anno	P. Magni	12-20	25 me	14.00-15.50	12.10	fr. 380.–
	6712	4°anno	T. Ranzoni	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Locarno	3311	1°anno	N. Angeloni-Watchke	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	3312	2°anno	U. Schmassmann	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	3313	3°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	3314	4°anno	G. Cavalli-Eastment	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	3315	7°anno	N. Angeloni-Watchke	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	3317	11°anno	J. Lane	12-20	25 me	18.15-20.05	12.10	fr. 380.–
Lugano 1	1320	1°anno	S. Moore	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1321	1°anno	da definire	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1322	2°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1323	2°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1324	3°anno	S. Moore	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1325	3°anno	S. Moore	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1326	3°anno	P. Federico	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1327	5°anno	K. Egli	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1328	6°anno	M. Niculescu Powell	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1329	6°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al PET, primavera 2017						
	1330	7°anno	K. Egli	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1331	8°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
		Preparazione al First, primavera 2017 (2°anno di preparazione)						
	1332	8°anno	J. Leuenberger	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1333	10°anno	E. Antorini	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1334	11°anno	D. Ben Cheikh	12-20	25 sa	09.30-11.20	24.09	fr. 380.–
		Preparazione all'Advanced, primavera 2018						
	1335	12°anno	E. Antorini	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Mendrisio	5311	1°anno	J. Flint	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	5312	2°anno	M. Zanzi	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	5313	3°anno	B. Verones	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	5314	3°anno	S. Pedrozzi	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	5315	5°anno	J. Flint	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	5316	6°anno	C. Canta	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
		Preparazione al First, primavera 2017						
	5317	8°anno	A. Pagani	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	5318	10°anno	C. Canta	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	5319	11°anno	B. Verones	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Corsi small		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
Bellinzona	16211	2°sem.	F. Mattei	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	16212	4°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Biasca	58231	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 295.–
	58232	2°sem.	F. Mattei	8-12	12 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 295.–
	58233	3°sem.	F. Mattei	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	58234	6°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
Locarno	33221	2°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	33222	4°sem.	U. Schmassmann	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	33223	7°sem.	M. Cicero	8-12	12 lu	19.00-20.50	10.10	fr. 295.–
Lugano 1	37231	2°sem.	M. Niculescu Powell	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	37232	2°sem.	P. Federico	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	37233	4°sem.	M. Zanzi	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
Mendrisio	41211	2°sem.	M. Zanzi	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Conversazione in inglese 1		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
		Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 (4°/5° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.						
Bellinzona	16213		J. Palmoso	8-12	12 lu	12.15-13.05	10.10	fr. 145.–
Locarno	33225		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Lugano 1	37236		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	37237		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Conversazione in inglese 2		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
		Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti a un First Certificate o un livello B2 (8° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.						
Bellinzona	16214		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	16215		P. Valerio	8-12	12 me	12.15-13.05	12.10	fr. 145.–
Locarno	33226		L. Burckhardt	8-12	12 me	12.15-13.05	12.10	fr. 145.–
	33227		J. Lane	8-12	12 lu	18.15-20.05	10.10	fr. 295.–
		This is a class for students who wish to pratice speaking English at a good level. Students should have a Cambridge First Certificate level or B2 level (8th year of Corsi per adulti). If you have any questions please telephone Janet Lane at 091 743 66 45.						
Lugano 1	37238		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	37239		L. Campana	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	37240		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	37241		L. Campana	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Preparazione al Cambridge First		*Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com*						
		Lo scopo di questo corso è di esercitare le abilità necessarie per affrontare il Cambridge First. Si lavorerà su un testo della Cambridge University Press che prepara i candidati ad affrontare tutte le parti d'esame: Reading and Use of English/Writing/Listening/Speaking. Per iscriversi a questo corso sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti a un livello B2 (dall'8° anno dei Corsi per adulti, o almeno 350 ore di formazione) e avere tempo da dedicare allo studio individuale: i compiti scritti e di comprensione della lettura verranno eseguiti a domicilio e in seguito corretti e commentati in classe.						
Bellinzona	16219		L. Kohler	10-15	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 395.–

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Preparazione al BEC "Business English Certificate Preliminary"								
			Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com					
			Si tratta del primo dei tre certificati Cambridge English Business Certificates. Questa qualifica attesta la competenza in inglese per le situazioni lavorative quotidiane. I Cambridge BEC costituiscono un importante supporto per il successo professionale: il BEC Preliminary corrisponde a un livello B1. È un esame rivolto a coloro che vogliono arricchire il proprio curriculum per trovare un lavoro o avanzare nella carriera. Sono necessarie competenze della lingua inglese, equivalenti a un livello A2+, dalla fine del 5° anno dei Corsi per adulti.				
Lugano 1	37250		P. Federico	10-15	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 395.–
Ripasso della grammatica inglese, livello avanzato								
			Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com					
			Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del 7° anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di 'grammar in use', per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente.					
Lugano 1	37242		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	12.10	fr. 245.–
Inglese in ambito professionale								
			Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com					
			Il corso si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza, in ambito professionale, le diverse situazioni che richiedono competenze più specifiche, come ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nello scambio di corrispondenza (e-mail, fax, lettere). Sono necessarie buone nozioni di inglese (livello B1), dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti.					
Lugano 1	37244		P. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Inglese per gli "over 60s": 1° semestre								
			Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)					
			Corso per principianti destinato a chi desidera apprendere le basi della lingua inglese seguendo ritmi e modalità di insegnamento meno impegnativi rispetto ad un corso tradizionale. Sarà posto l'accento sulle espressioni di uso quotidiano e sulle situazioni di viaggio in cui la conoscenza della lingua inglese può risultare utile. La docente adatterà ritmo e contenuti alle esigenze dei partecipanti.					
Bellinzona	16217		S. Noto	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 1	37245		S. Noto	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
Inglese per gli "over 60s": ripasso e approfondimento								
			Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)					
Bellinzona	16218		S. Noto	8-12	12 gio	18.00-19.50	6.10	fr. 295.–
Lugano 1	37246		S. Noto	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
Practise your English								
			Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com					
			Hai studiato inglese per alcuni anni e non vuoi dimenticare quanto imparato? Questo corso mira a mantenere e sviluppare le conoscenze acquisite trattando materiale autentico relativo alla cultura del mondo anglosassone con letture, ascolti e semplici discussioni. Livello richiesto: B1 (dal 6° anno dei Corsi per adulti). Le lezioni avranno luogo quindicinalmente.					
Gravesano	30222		P. Magni	8-12	12 ma	19.00-20.50	11.10	fr. 295.–
Get it right!								
			Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com					
			…ossia parlare, sbagliare, correggersi. Sarebbe bello esprimersi in inglese con meno errori, no? In questo corso cercheremo di correggere gli errori più comuni usando il condizionale, il passato prossimo, l'imperfetto e il futuro. Il tutto per chiacchierare meglio e in modo più sciolto possibile. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua (livello B1), dal 6° anno dei Corsi per adulti.					
Lugano 1	37247		D. Ben Cheikh	8-12	4 gio	19.00-20.50	10.11	fr. 100.–
Refresher course listening and speaking								
			Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com					
			Il corso è rivolto a chi possiede discrete conoscenze dell'inglese (livello A2+), dal 5° anno dei Corsi per adulti, e vuole soprattutto esercitarsi nell'espressione orale e nell'ascolto per comunicare con maggiore spontaneità e fiducia in situazioni autentiche private e professionali.					
Lugano 1	37248		M. Niculescu Powell	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
English while relaxing		NUOVO						
			Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com					
			Un metodo particolare per sviluppare le proprie conoscenze della lingua inglese. L'apprendimento avviene in modo piacevole, mentre il corpo è completamente rilassato ed entrambi gli emisferi cerebrali sono attivi e ricettivi. Da questo risulta un'assimilazione senza sforzo dei contenuti didattici. Si alternano perciò momenti di ascolto, di visualizzazioni, di produzione orale e altre attività stimolanti. Benvenuti i partecipanti di livello dal discreto al buono, tra il 4° e il 6° anno dei Corsi per adulti (livello A2+/B1).					
Gravesano	30223		T. Ranzoni	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

English through songs NUOVO

Iscrizione a T. Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com

Un breve corso per conoscere e approfondire il senso della parole nelle canzoni popolari e tradizionali in inglese. Sono richieste nozioni della lingua a livello A2 (4° anno dei Corsi per adulti). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).

Mendrisio	41212		J. Flint	8-12	5 ma	20.00-21.50	18.10	fr. 125.–

Leggere e capire Shakespeare in inglese!

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Leggere Shakespeare: questo è senza dubbio uno dei compiti più difficili ma affascinanti per ogni allievo di inglese. L'arte di Shakespeare non cerca lettori, è teatro, è l'arte della voce; quindi leggere Shakespeare significa ascoltare e parlare. Per queste ragioni, durante il corso ci si avvicinerà al grandissimo drammaturgo ascoltando e parlando. Ogni settimana verranno assegnate alcune scene da leggere a casa (traduzione o originale). Le lezioni saranno suddivise in lettura ad alta voce, visione e confronto di diverse interpretazioni professionali e discussione. Verranno lette una commedia e una tragedia a semestre. Livello minimo richiesto: C1. Benvenuti anche i partecipanti di lingua madre inglese.

Lugano 1	37249		M. Powell	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–

Aviation English

Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com

Il corso, tenuto in inglese, è rivolto ai piloti privati (A) e (H) che hanno già superato l'esame iniziale di English LPC Level 4. L'obiettivo del corso è aiutare i piloti a mantenere il Level 4, ampliare il vocabolario, consolidare la conoscenza della grammatica per migliorare la capacità di comunicare tramite radiocomunicazione. Verrà utilizzato il libro "Check Your Aviation English" by Henry Emery e del materiale didattico supplementare fornito dall'insegante. Durante il corso si rinfrescherà anche la radiotelefonia.

Locarno	33228		G. Cavalli-Eastment	10-15	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 395.–

Inglese per le vacanze NUOVO

Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com

Corso per principianti, destinato a chi desidera acquisire una conoscenza linguistica di base e vuole apprendere le espressioni utili sia in aeroporto, in albergo, al ristorante, ecc., che nelle brevi conversazioni con gli abitanti del luogo o altri viaggiatori. La docente adatterà il ritmo di insegnamento alle esigenze del gruppo. Sede: Centro Spazio Aperto.

Bellinzona	16220		S. Noto	8-12	12 ma	08.30-09.50	11.10	fr. 225.–
	16221		S. Noto	8-12	12 ma	10.00-11.20	11.10	fr. 225.–

Lingua e cultura inglese a Londra NUOVO

Informazioni e iscrizioni, entro il 18 novembre a Mary Ries, tel. 091 646 36 33 — email: riesblaik@gmail.com oppure a Maureen Foletti, tel. 091 646 63 21 — email: maureen.foletti@ticino.com

Il viaggio di studio si svolgerà da sabato 3 a domenica 11 giugno 2017. Il gruppo, accompagnato dalle docenti di madrelingua inglese Maureen Foletti e Mary Ries, alloggerà presso famiglie residenti nelle vicinanze della scuola. La Excel English School (www.excelenglish.co.uk), circondata da giardini e boschi, è situata in un bel quartiere a nord di Londra ed è stata ideata e costruita nel 1989 da Judy Loren e il marito architetto per realizzare un luogo di tranquillità e creare un ambiente di studio rilassante. La scuola offre un programma particolarmente adatto agli over 45, che prevede lezioni di inglese al mattino e il pomeriggio dedicato alle escursioni in centro città per visitare luoghi solitamente non compresi nei programmi turistici, come il "The Houses of Parliament" a Westminster, o la camminata a East End alla scoperta delle tracce di "Jack the Ripper".
Da 12 a 22 partecipanti. Costo: fr. 1'800.– (fr. 400.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr. 1'400.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, trasferte da e per gli aeroporti, l'alloggio a mezza pensione presso le famiglie ospitanti, corso di inglese di 20 lezioni e le attività ricreative secondo programma.

Corsi di enogastronomia in inglese

È interessato a destreggiarsi ai fornelli o a degustare vini esercitando la lingua inglese? Allora vada a pagina 58 e 60 e scopra i corsi Chat & Wine e Chat & Cook.

English Film Club

L'English Film Club offre l'opportunità di vedere dei buoni film in versione originale in inglese con sottotitoli in francese e tedesco a un prezzo modico. Le proiezioni inizieranno in ottobre a Locarno, Chiasso e Lugano. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.englishfilmclub.ch.

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ITALIANO								
Corsi classic		*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*						
Bellinzona 1	2801	1°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2802	2°anno	F. Bianchi	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	2803	3°anno	L. Cairoli	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	2804	6°anno	L. Cairoli	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
		Preparazione al CILS (B1, B2), primavera 2017						
Lugano 3	1801	1°anno	M. Guaita	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1802	2°anno	F. Bianchi	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1803	3°anno	F. Bianchi	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1804	6°anno	L. Cairoli	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al CILS (B1, B2), primavera 2017						
	1805	8°anno	M. Guaita	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al CILS (C1), primavera 2017						
	1806	9°anno	L. Cairoli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al CILS (C1, C2), primavera 2017						
Corsi small		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
Bellinzona 1	17211	2°sem.	L. Cairoli	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
Biasca	58251	1°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
	58252	2°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 3	59251	2°sem.	da definire	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Conversazione in italiano		*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*						
		Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche. Il costo della documentazione utilizzata (fr. 10.–) è a carico del partecipante.						
Lugano 3	59252		C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Ripasso della grammatica italiana		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
		Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.						
Bellinzona 1	17213		L. Cairoli	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
		Preparazione al CILS (B2, C1, C2), primavera 2017						
Lugano 3	59255		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
Ortografia della lingua italiana		*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*						
		L'ortografia di una lingua è il modo corretto che permette di convertire la forma orale in forma scritta. L'uso corretto di accenti, apostrofi, raddoppiamenti, gruppi consonantici, suoni e punteggiatura sono difficoltà che si possono risolvere seguendo un percorso sull'analisi delle complessità linguistiche. Il corso è rivolto a corsisti di madre lingua straniera (livello B2) e a coloro che desiderano migliorare l'espressione scritta dell'italiano.						
Lugano 3	59253		F. Fiori	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
Letture guidate in italiano NUOVO		*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*						
		Il corso si rivolge a coloro che hanno già una conoscenza di base dell'italiano e che vogliono migliorare la capacità di ampliare il vocabolario attraverso la lettura. Si utilizzeranno testi di vario genere per imparare, in modo naturale, come usare determinate espressioni direttamente nel contesto: racconti, letteratura, articoli di giornale, riviste, ricette, pubblicità, ecc. Sono necessarie discrete competenze della lingua (livello B1). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).						
Lugano 3	59254		A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano		*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*						
		Si percorrerà il centro storico di Lugano a piedi insieme a una guida che vi racconterà tante curiosità sulla città. Attraverso piccole attività eserciterete l'italiano in modo rilassato e divertente. Conoscere il territorio ed imparare la lingua allo stesso tempo. Questa è l'occasione giusta! Sono richieste discrete conoscenze della lingua italiana (livello B1).						
Lugano 3	59256		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	15.10	fr. 40.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

LEGGERE E SCRIVERE (MEGLIO) IN ITALIANO

Lettura e scrittura

Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze base nella lettura e nella scrittura. Rivolto a persone di madrelingua italiana o che hanno una discreta capacità di comprensione ed espressione nella lingua italiana. Ottobre-maggio, 50 ore, 2 ore settimanali, fr. 210.–.

Scrivere senza errori

Conoscere le regole per migliorare la lingua nell'uso quotidiano (ortografia, costruzione della frase, espressioni correnti, …). Un corso intensivo di immediata utilità per persone italofone. 25 ore (2 lezioni settimanali di 2.5 ore per 5 settimane), da settembre, fr. 120.–.

Bellinzona, Lugano e Locarno — *Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera Italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch*

LATINO

Latino per principianti

Iscrizione a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com

Ha mai desiderato avvicinarsi al millenario affascinante mondo abbracciato dalla lingua latina? Carpe diem! Ecco l'occasione di immergersi in questa prestigiosa lingua, tuttora strumento importantissimo di lettura della cultura occidentale. Si usa il metodo "Lingua Latina per se illustrata", tutto in latino, che propone un percorso nel mondo di una famiglia e della società romana avviando gradualmente il lettore alla comprensione di testi latini classici, medievali, rinascimentali e moderni.

Camignolo	21221		G. Milani	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–

LINGUE DEI SEGNI

Introduzione alla Lingua dei Segni italiana e alla Cultura dei sordi NUOVO

Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com

La lingua dei segni è un sistema linguistico complesso che permette alle persone sorde di comunicare con libertà. La lingua dei segni, attraverso la quale può essere espresso qualsivoglia pensiero, messaggio ed emozione, è un affascinante canale di comunicazione per chi sia disposto a vedere il mondo in modo diverso. Le persone sorde formano una minoranza linguistica, una comunità che alimenta e tutela la propria cultura, che ama condividere. Apprendere la Lingua dei Segni italiana significa dunque essere accolti in questa vitale e intraprendente comunità del nostro territorio. Il corso introduttivo consentirà di familiarizzare con le espressioni del viso e le capacità motorie, scoprendo la differenza tra la mimica, la comunicazione visivo-gestuale e la lingua dei segni. Si apprenderanno i primi segni per presentare se stessi e costruire i primi dialoghi. In collaborazione con la Federazione Svizzera dei Sordi.

Lugano 3	59291		B. Veljkovic	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–

Lingua dei segni Uniwording Corso base

Iscrizione a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com

La lingua Uniwording è una lingua dei segni per gli udenti ed è possibile usarla nel mondo come lingua universale (lingua-esperanto). Durante il corso i partecipanti potranno apprendere le basi della lingua Uniwording (www.uniwording.com). Caratteristica del corso: imparare con gioia!

Bellinzona 1	17214		B. Veljkovic	8-12	9 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 220.–

POLACCO

Corsi small

Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com

Lugano 3	59392	1°sem.	A. Carlevaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–

Il corso fornisce un'introduzione alla lingua polacca e l'apprendimento delle prime strutture grammaticali e comunicative. L'obiettivo è di permettere una rapida acquisizione delle fondamentali strutture della lingua polacca, nonché favorire lo sviluppo della competenza comunicativa in situazioni di vita quotidiana e per esigenze professionali.

PORTOGHESE

Corsi small

Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com

Lugano 3	59261	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
	59262	3°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	59263	7°sem.	A. Guidotti-Galvao	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–

RUSSO

Corsi classic

Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre

Bellinzona 1	2844	2°anno	T. Pissoglio Polozova	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
Locarno	3241	4°anno	T. Pissoglio Polozova	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Lugano 3	1861	1°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	1862	2°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1863	3°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1864	4°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 3	1865	5°anno	M. Zhuk	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1866	6°anno	M. Zhuk	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1867	10°anno	M. Zhuk	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1868	11°anno	M. Zhuk	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Ripasso della grammatica russa, livello elementare			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Il corso, fondato su un approccio comunicativo, mira a consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente. Le attività proposte saranno completate con schemi grammaticali ed esercizi relativi a ogni singolo argomento. Livello richiesto A1 (dalla fine del 2° anno dei Corsi per adulti).					
Lugano 3	59272		R. Giovanardi	8-12	10 me	18.00-19.50	12.10	fr. 245.–
Russo per viaggiatori			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Il corso è per tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio in Russia ed imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, gastronomia, usi e costumi del paese. Non sono necessarie delle conoscenze preliminari della lingua russa. Il corso è completato con esercizi pratici, materiale autentico, immagini e da un manuale tascabile (costo a carico dei partecipanti: fr. 22.–).					
Lugano 3	59271		R. Giovanardi	8-12	10 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 245.–
			SPAGNOLO					
Corsi classic			*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*					
Bellinzona 1	2841	1°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	2842	2°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	2843	4°anno	G. Mottis-Flores	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
Camignolo	2601	1°anno	G. Martì	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
Faido	6701	5°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	6702	11°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Locarno	3331	1°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 gio	20.00-21.50	13.10	fr. 380.–
	3332	2°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	3333	3°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	3334	4°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	3335	5°anno	G. Martì	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	3336	7°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	3337	8°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	3338	11°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	3339	12°anno	M. Gonzalez Cavalli	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Lugano 3	1821	1°anno	T. Moor	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1822	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1823	2°anno	M. Garcia Fuertes	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	1824	2°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1825	3°anno	T. Moor	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1826	5°anno	D. Trillat	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
			Preparazione al DELE (A2, B1), primavera 2017					
	1827	7°anno	A. Alvarez	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Mendrisio	5331	1°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	5332	2°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	5333	3°anno	E. Garcia Escobar	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
Corsi small			*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*					
Bellinzona 1	17221	2°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	17222	6°sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
Lugano 3	59281	2°sem.	A. Koch	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Conversazione in spagnolo 1			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Dalla lettura di testi e giornali, ascolto di canzoni e visione di cortometraggi, si trarranno gli spunti per la conversazione e per migliorare le conoscenze linguistiche. Sono richieste conoscenze della lingua a un livello A2. Il corso si svolge quindicinalmente.					
Lugano 3	59282		D. Trillat	8-12	12 me	18.00-19.50	19.10	fr. 295.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conversazione in spagnolo 2			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Dalla lettura di testi letterari e visione di film si trarranno le idee per un'interessante discussione sulla cultura ispanica e latinoamericana. Sono necessarie buone nozioni della lingua (livello B2/C1). Il corso si svolge quindicinalmente.					
Lugano 3	59283		D. Trillat	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Spagnolo commerciale			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Corso indirizzato a chi desidera imparare lo spagnolo focalizzando l'attenzione fin dall'inizio sulle situazioni in ambito professionale, quali le telefonate, gli incontri d'affari, lo scambio di corrispondenza email, lettere. Sono richieste conoscenze preliminari della lingua a un livello A1.					
Lugano 3	59284		D. Trillat	10-15	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 395.–
Spagnolo per viaggiatori			*Iscrizione a Luciana Dermarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*					
			Il corso è destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, gastronomia, usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.					
Camignolo	21212		G. Martì	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Spagnolo "sin prisa" NUOVO			*Iscrizione a Luciana Dermarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*					
			Questo corso è specificamente progettato per aiutare le persone che vogliono imparare la lingua e la cultura spagnola ad un ritmo rilassato e piacevole. Sono richieste conoscenze di base della lingua (livello A1).					
Camignolo	21211		G. Martì	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
Appuntamento con la musica spagnola NUOVO			*Iscrizione a Luciana Dermarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*					
			La musica è un ottimo strumento per imparare. I testi delle canzoni favoriranno l'apprendimento del vocabolario e con il canto si migliorerà la pronuncia. Durante il corso, attraverso le canzoni, si avrà l'occasione di immergersi nella cultura e nelle tradizioni spagnole. È richiesta una buona conoscenza della lingua (livello B2).					
Camignolo	21213		G. Martì	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
Esercita lo spagnolo scoprendo la città di Lugano			*Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*					
			Si percorrerà il centro storico di Lugano a piedi insieme a una guida che vi racconterà tante curiosità sulla città. Attraverso piccole attività eserciterete lo spagnolo in modo rilassato e divertente. Conoscere il territorio ed imparare la lingua allo stesso tempo. Questa è l'occasione giusta! Sono richieste discrete conoscenze della lingua spagnola (livello B1).					
Lugano 3	59285		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	22.10	fr. 40.–
Lingua e cultura spagnola a Granada NUOVO			*Informazioni e iscrizioni, entro il 30 settembre 2016 a Gemma Martí, tel. +41 77 465 78 74 e-mail: spagnaviaggiocpa@gmail.com*					
			Granada è una delle perle della Spagna, la capitale culturale dell'Andalusia. Situata ai piedi delle montagne della Sierra Nevada, si apre alla fertile pianura. Con un ricco patrimonio artistico e storico che riflette la triplice influenza mussulmana, cristiana ed ebraica, le sue strade ed i suoi monumenti vi rimarranno impressi per sempre nella memoria. • **Domenica 16 aprile 2017:** Trasferta in bus da Bellinzona, Lugano , Mendrisio – Aeroporto di Milano, volo Milano-Malaga e poi trasferta in bus a Granada e sistemazione in albergo 3*** con colazione (l'eventuale modifica dell'aeroporto verrà comunicata). • **Da lunedì 17 aprile a venerdì 21 aprile:** 20 ore-lezione di spagnolo secondo il livello di competenza linguistica (sono ammessi principianti) in una scuola accreditata dall'Istituto Cervantes. Visita guidata: al centro di Granada, all'Alhambra, alla Cattedrale, ai bagni arabi con massaggio compreso, al quartiere arabo dell'Albaicín, flamenco a Sacromonte e tour de tapas. Opzionale: breve corso di flamenco di base. • **Sabato 22 aprile:** Visita a "las Alpujarras". • **Domenica 23 aprile:** Rientro in Ticino. Da 12 a 20 partecipanti. Costo: fr. 1'500.– (fr. 750.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr. 750.– entro il 31 gennaio 2017). Nel prezzo sono compresi: viaggio, l'alloggio con prima colazione in albergo 3***, possibilità di scegliere tra camera individuale o doppia, corso di spagnolo di 20 ore in una scuola accreditata dall'Istituto Cervantes, attività secondo programma, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.					
Corsi di cucina in spagnolo			È interessato a destreggiarsi ai fornelli esercitando la lingua spagnola? Allora vada a pagina 65 e scopra il corso ¡Olé! Cena en español.					
Cinema in lingua spagnola			L'associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in spagnolo con sottotitoli in tedesco e francese al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch.					

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SVIZZERO TEDESCO								
Schwiizertüütsch (Züritüütsch)	*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*							
	Il corso ha l'obiettivo di offrire una breve panoramica dell'evoluzione storica del linguaggio parlato dagli Svizzeri di lingua tedesca e di trasmettere le basi per la comprensione del loro dialetto (lo Schwiizertüütsch). In un secondo tempo si imparerà quindi a pronunciare e parlare lo svizzero tedesco, precisamente lo "Züritüütsch", il più neutrale della miriade di dialetti locali. A dipendenza delle necessità dei partecipanti, i temi scelti saranno sviluppati con l'ausilio di registrazioni audio, di filmati, ecc. Verranno inoltre trattate le differenze grammaticali e lessicali fra il cosiddetto "buon tedesco", cioè l'"Hochdeutsch" e il tedesco parlato dagli Svizzeri tedeschi, lo "Schwiizertüütsch". È richiesta la conoscenza del tedesco a livello B1, corrispondente a un 6° anno dei Corsi per adulti. Questo corso è pure adatto a chi intende trasferirsi per motivi di studio o di lavoro nella Svizzera tedesca e desidera comunicare con i suoi connazionali.							
Chiasso	24211		E. Chincarini	8-12	12 ma	19.00-20.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 1	37216		E. Chincarini	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
Schwiizertüütsch (Züritüütsch): approfondimento								
Lugano 1	37217		E. Chincarini	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
TAILANDESE								
Introduzione alla lingua tailandese	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*							
	Il corso è rivolto a chiunque voglia avvicinarsi alla Tailandia, conosciuta anche come il paese del sorriso, e desidera sapere di più sulla sua cultura e le sue tradizioni. La parte più importante del corso consiste nell'apprendere a comunicare, usando vocaboli, espressioni e frasi semplici che vengono utilizzate di frequente in situazioni quotidiane: nei negozi, in viaggio, in famiglia, ecc. È inoltre insegnata la base dell'alfabeto tailandese, al fine di consentire la lettura e la scrittura di frasi semplici. Non sono richieste nozioni preliminari della lingua.							
Lugano 3	59293		D. Rimediotti	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
TEDESCO								
Corsi classic	*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*							
Bellinzona	2311	1°anno	S. Noto	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	2312	1°anno	da definire	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	2314	2°anno	S. Moretti	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2315	2°anno	M. Barth	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	2316	2°anno	S. Werner	12-20	25 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 380.–
	Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2017							
	2317	3°anno	S. Werner	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	2318	3°anno	G. Terminio	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	2319	4°anno	S. Werner	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2017							
	2320	5°anno	S. Werner	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2321	6°anno	G. Terminio	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	2322	7°anno	C. Pessi	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Chiasso	4301	1°anno	C. Zilli	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	4302	1°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	4303	2°anno	C. Zilli	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2017							
	4304	2°anno	C. Zilli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2017							
	4305	3°anno	C. Zilli	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2018							
	4306	4°anno	N. Carugati Mombelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2017							
Faido	6631	1°anno	E. Traversi	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	6632	2°anno	E. Traversi	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
Gravesano	6801	1°anno	D. Mannu	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	6802	2°anno	K. Ries	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Locarno	3301	1°anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	3302	2°anno	A. Klemm	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	3303	3°anno	M. Uglioni	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	3304	8°anno	M. Uglioni	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
Lugano 1	1301	1°anno	D. Bettinelli	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	1302	1°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1303	1°anno	B. Messi	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1304	1°anno	L. Spiess	12-20	25 gio	19.00-20.50	13.10	fr. 380.–
	1305	2°anno	E. Chincarini	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1306	2°anno	F. Nieri	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1307	2°anno	D. Bettinelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1308	2°anno	F. Nieri	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1309	3°anno	E. Gamper	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1310	3°anno	S. Moretti	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1311	3°anno	C. Eberli	12-20	25 me	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
	1312	3°anno	G. Terminio	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
	1313	4°anno	D. Mannu	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2017						
	1314	4°anno	D. Mannu	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2017						
	1315	5°anno	D. Mannu	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1316	5°anno	S. Giolito Schwarz	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1317	6°anno	B. Messi	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1318	8°anno	S. Moretti	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
	1319	9°anno	E. Gamper	12-20	25 me	20.00-21.50	12.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat B2, primavera 2017						
Mendrisio	5301	1°anno	G. Gabaglio	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	5302	2°anno	G. Gabaglio	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	5303	3°anno	V. Ravasi	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	5304	4°anno	S. Caverzasio	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat A2, primavera 2017						
	5305	5°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	5306	6°anno	G. Gabaglio	12-20	25 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat B1, primavera 2017						
	5307	7°anno	S. Caverzasio	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat B1, primavera 2017						
	5308	10°anno	S. Caverzasio	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
		Preparazione al Goethe-Zertifikat B2, primavera 2017						
Corsi small		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
Bellinzona	16201	1°sem.	da definire	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	16202	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
	16203	2°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	16204	4°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
		Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2017						
Biasca	58221	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	58222	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Chiasso	24201	2°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	24202	2°sem.	N. Carugati Mombelli	8-12	12 gio	19.00-20.50	13.10	fr. 295.–
Locarno	33201	1°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
	33202	2°sem.	A. Casanova	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	33203	3°sem.	M. Uglioni	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
		Preparazione allo Start Deutsch 1, primavera 2017						
	33204	3°sem.	A. Klemm	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 1	37201	1°sem.	M. Barth	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
	37202	2°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–
	37203	2°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–
	37204	2°sem.	A. Lobusto	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–
	37205	2°sem.	E. Chincarini	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
	37206	4°sem.	da definire	8-12	12 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 295.–

Due in uno: corso di tedesco semi-intensivo per principianti NUOVO

Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)

Due sere a settimana per raggiungere due obiettivi: acquisire le basi della lingua tedesca a un ritmo sostenuto e prepararsi all'esame Goethe del primo livello (A1), lo Start Deutsch 1. Un corso di 100 ore di formazione, rivolto a chi intende dedicarsi con regolarità e impegno all'apprendimento di un linguaggio di uso quotidiano.

Bellinzona	16208		C. Pessi	12-16	50 lez.	20.00-21.50	11.10	fr. 780.–

Lezioni bisettimanali: martedì e giovedì.

Lingue

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 1	37207		F. Nieri	12-16	50 lez.	18.00-19.50	10.10	fr. 780.–
Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.								

Deutsch leicht und schnell NUOVO

Iscrizione a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com

Un corso di tedesco per principianti concentrato all'essenziale per poter comunicare in diverse situazioni quotidiane e lavorative. Possibilità di prepararsi all'esame Start Deutsch 1, primavera 2018.

Mendrisio	41201		S. Caverzasio	10-15	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 395.–

Tedesco per principianti "Deutsch leicht"–1°semestre

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Paura del tedesco? Il nuovo corso "Deutsch leicht" vi introdurrà in modo ludico – attraverso suono, ritmo e un pizzico di umorismo – all'apprendimento della lingua tedesca, spesso vissuta come "ostica". Permetterà quindi di avere un accesso alla lingua piacevole e rilassato.

Lugano 1	37213		E. Vadilonga	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–

Tedesco per principianti "Deutsch leicht"–2°semestre

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Lugano 1	37214		E. Vadilonga	8-12	12 me	20.00-21.50	12.10	fr. 295.–

Conversazione in tedesco 1

Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)

Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del 4° anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione su temi diversi saranno tratti da materiali attuali e autentici.

Bellinzona	16205		S. Werner	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Lugano 1	37208		D. Bettinelli	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–

Conversazione in tedesco 2

Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)

Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del 7° anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione su temi diversi saranno tratti da materiali attuali e autentici.

Bellinzona	16206		C. Pessi	8-12	12 gio	18.00-19.50	13.10	fr. 295.–
Lugano 1	37209		E. Gamper	8-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–

Conversazione in tedesco 3 NUOVO

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie competenze molto buone della lingua (livello C1). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione su temi diversi saranno tratti da materiali attuali e autentici.

Lugano 1	37210		E. Gamper	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–

Tedesco in ambito professionale

Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)

Questo corso ha l'obiettivo di sviluppare le esigenze comunicative che si presentano in ambito professionale attraverso un approccio basato su situazioni concrete. Contenuti: conversazioni telefoniche; presentazioni personali, della ditta, dei prodotti; contatti con i clienti; stabilire, confermare, spostare appuntamenti; elementi di base per redigere lettere ed e-mail. Il corso è tenuto in tedesco e sono richieste buone conoscenze della lingua (livello B1), dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti.

Bellinzona	16207		M. Barth	8-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Locarno	33206		M. Uglioni	8-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–
Lugano 1	37212		M. Barth	8-12	12 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 295.–

Wir üben Grammatik NUOVO

Iscrizione a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com

Un corso per consolidare e approfondire le strutture grammaticali anche in vista di esami come il Goethe-Zertifikat B1/B2. Il corso è tenuto in tedesco e sono richieste competenze della lingua a partire da un livello B1 (dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti).

Bellinzona	16208		C. Pessi	10-15	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 395.–

Letteratura e conversazione in tedesco NUOVO

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

L'obiettivo del corso è semplicemente di scoprire insieme la bellezza di testi letterari di grandi scrittori e poeti come Alberto Nessi (Gran Premio svizzero di letteratura 2016), Plinio Martini, Hermann Hesse e con loro un Ticino al di là dei clichés. Sono richiesti: il piacere nello scambiare impressioni e osservazioni, nonché un livello di tedesco intermedio (B1-B2, dalla fine del 6° anno dei Corsi per adulti). La lettura sarà bilingue (italiano e tedesco), mentre la conversazione in tedesco per perfezionare l'espressione orale.

Lugano 1	37215		M. Niculescu Powell	8-12	10 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 245.–

Contabilità

I corsi di preparazione all'esame cantonale di contabilità sono proposti unicamente in autunno e seguono il calendario scolastico.

Ciclo di base: primo e secondo anno

Obiettivo generale Apprendimento e consolidamento delle conoscenze contabili di base e loro messa in pratica.

Condizioni di partecipazione Non sono necessarie conoscenze contabili preliminari.

Approfondimento: terzo anno

Obiettivo generale Approfondimento delle conoscenze contabili di base apprese nel primo ciclo secondo il programma sottoesposto.

Condizioni di partecipazione Possedere conoscenze equivalenti a quelle acquisite nel ciclo di base (primo e secondo anno).

Contabilità su Banana 8.0

Obiettivo generale Gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico (Banana 8.0).

Condizioni di partecipazione Per l'ammissione al corso è necessario aver conseguito il Certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.

Contenuti indicativi dei corsi

Il programma del primo e secondo anno è analogo a quello delle scuole professionali commerciali con un grado di approfondimento inferiore.

1° anno • il concetto di azienda come sistema • la classificazione delle aziende • la struttura del sistema contabile aziendale • la contabilità finanziaria: il sistema a partita doppia • il concetto di patrimonio: inventario, bilancio, conti attivi e passivi • la gestione economica dell'azienda: conto economico, conti costi e ricavi • la chiusura dei conti e la determinazione del risultato aziendale • l'analisi dei conti patrimoniali ed economici, con esercizi sui temi: *mezzi liquidi dell'azienda – clienti e i fornitori – valutazione dei crediti aziendali – sostanza fissa e ammortamenti – conto privato: sfera aziendale e sfera privata – magazzino: tripartizione del conto merci.*

2° anno • analisi dei conti patrimoniali ed economici con esercizi sui seguenti temi: *valuta estera – ratei e risconti – accantonamenti – imposta sul valore aggiunto – costi del personale – gestione estranee: immobili e titoli in gestione estranee* • esercizi di preparazione all'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità.

3° anno • forme giuridiche e aspetti legali riguardanti le società • operazioni contabili di una ditta individuale, di una SNC, di una SA, in particolar modo: *la costituzione (a contanti e in natura) – l'impiego del risultato* • le riserve occulte in una SA (nozioni, calcolo e contabilizzazione) • introduzione alla contabilità analitica (calcolo industriale dei costi, tabella BAB) • analisi contabili (analisi di bilancio e di conto economico) • conto dei flussi della liquidità (fondo mezzi liquidi) • esercitazioni per la preparazione all'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità (approfondimento).
Sono inoltre previsti quattro incontri supplementari e gratuiti all'infuori delle ore di corso, dedicati all'approfondimento dei seguenti temi: *la tassazione delle persone giuridiche, la tassazione delle persone fisiche, le assicurazioni sociali, l'imposta sul valore aggiunto.* Gli argomenti saranno presentati da esperti attivi nell'ambito trattato.

Corso di contabilità su Banana 8.0 • funzioni essenziali e comandi del software • articolazione del nuovo sistema dei conti PMI • riporto dei valori d'apertura e verifica della corretta impostazione dei dati • registrazione in partita doppia di caratteristici fatti di gestione • creazione di fatti di gestione tramite elaborazione di operazioni standardizzate, semplici e complesse • gestione IVA secondo il fatturato, secondo l'incasso e a forfait (IVA a saldo): predisposizione dei codici (calcolo al lordo e al netto), riassunto trimestrale, compilazione formulario per AFC Berna • strutturazione ed uso di partitari clienti e fornitori • gestione clienti, fornitori e sospesi a fine anno secondo il sistema di registrazione IVA tramite autorizzazione AFC • IVA doganale per importazioni • strutturazione ed uso dei centri di costo e di profitto • impostazione e controllo dei termini di pagamento (visualizzazione scadenze) • chiusura del periodo contabile e aggiornamento dei valori d'apertura • ratei e risconti attivi e passivi • contabilizzazione buste paga • allestimento del budget • registrazioni correnti • particolarità delle operazioni multimoneta.

Metodi di insegnamento I formatori applicano i principi e le metodologie proprie dell'insegnamento agli adulti: presentazioni teoriche, lavori individuali e di gruppo, trasferibilità dei contenuti, riferimenti a situazioni reali, ecc. È auspicata la partecipazione regolare alle lezioni, come pure lo studio individuale (da 2 a 4 ore settimanali, secondo il tipo di corso).

Tassa di iscrizione e materiale didattico Fr. 380.– ai corsi "classici" di 25 lezioni; fr. 760.– ai corsi "Due in uno". Fr. 295.– ai corsi "Contabilità su Banana 8.0". (Più fr. 30.– per il CD-Rom didattico al terzo anno e fr. 15.– per il CD-Rom didattico al corso di Contabilità su Banana 8.0).

Contabilità

Iscrizione e convocazione

Ai corsi 'classici' di 25 lezioni l'iscrizione avviene con il pagamento della tassa di fr. 380.– tramite la polizza di versamento inserita nel programma; altre polizze sono ottenibili presso la Direzione o le animatrici locali. Le iscrizioni sono registrate in ordine cronologico, fino al completamento della classe. Sulla base dei pagamenti effettuati entro il 10 settembre, la Direzione decide quali dei corsi offerti possono essere realizzati e quali cancellati. Dopo questa data, prima di effettuare pagamenti è dunque necessario chiedere alla Direzione la situazione del corso al quale si è interessati. Ai corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 8.0" l'iscrizione avviene annunciandosi all'animatrice locale indicata nell'elenco dei corsi. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio.

Termine per l'iscrizione

Sabato 10 settembre 2016 ai corsi "classici" di 25 lezioni; due settimane prima della data di inizio per i corsi "Due in uno" e "Contabilità su Banana 8.0".

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso prima del suo inizio, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. Se un partecipante interrompe la frequenza a un corso "classico" o "Due in uno" prima di fine ottobre è rimborsata metà della tassa. Oltre questa data non avvengono altri rimborsi. Per i corsi "Contabilità su Banana 8.0", a corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.

Partecipanti per classe

Da 12 a 20. Da 10 a 12 per il corso di "Contabilità su Banana 8.0".

Attestazione di partecipazione

Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Libri di testo e materiale didattico

Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare. Per gli allievi del 3° anno è stato appositamente preparato un CD Rom didattico (contenente teoria, esercizi e soluzioni) che sarà distribuito durante la prima lezione.

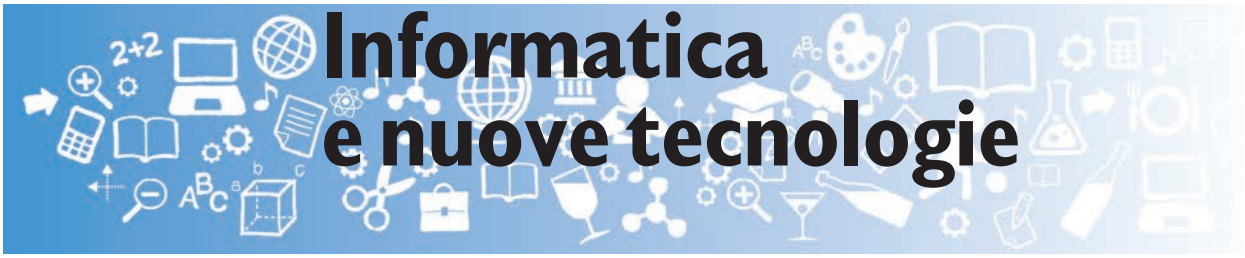
Esami e certificati cantonali

Alla fine del secondo anno è data la possibilità di sostenere l'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità. I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente; i candidati delle altre scuole pubbliche e private, come pure i privatisti dovranno inoltrare l'iscrizione direttamente alla Direzione dei corsi. Alla fine del terzo anno, i partecipanti che hanno frequentato il corso possono sostenere l'esame per l'ottenimento del Certificato cantonale di contabilità (approfondimento). I corsisti che intendono presentarsi a questo esame potranno annunciarsi direttamente al docente. I modelli d'esame sono scaricabili dal sito www.ti.ch/cpa. Gli esami si svolgono sabato 20 maggio 2017 e i termini di iscrizione saranno pubblicati sul Foglio Ufficiale ad inizio gennaio 2017 e comunicati agli interessati.

Elenco dei corsi di contabilità

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità classic		*Iscrizione tramite polizza di versamento allegata entro il 10 settembre*						
Bellinzona	2781	1°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	2782	2°anno	F. Previtali	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
Chiasso	4231	1°anno	A. Mapelli	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	4232	3°anno	G. Paganucci	12-20	25 lu	18.20-20.10	10.10	fr. 380.–
	4233	3°anno	J. Rusimbamigera	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	4234	3°anno	E. Sorbara	12-20	25 gio	18.00-19.50	12.10	fr. 380.–
Gravesano	6731	3°anno	F. Harstall	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
Locarno	3251	3°anno	D. Di Iorio	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
Lugano 3	1791	2°anno	C. Foti	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–
	1792	2°anno	J. Guidi	12-20	25 ma	18.00-19.50	11.10	fr. 380.–
	1793	1°anno	J. Guidi	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1794	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 380.–
	1795	3°anno	D. Dipasquale	12-20	25 lu	20.00-21.50	10.10	fr. 380.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità Due in uno		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
Bellinzona 1	17281	2 in 1	C. Perli	12-20	25 ma	18.20-22.00	11.10	fr. 760.–
Chiasso	24221	2 in 1	G. Paganucci	12-20	34 lezioni	(vedi sotto)	11.10	fr. 760.–
		Date delle 34 lezioni: da martedì 11.10 dalle 18.20 alle 21.00, secondo calendario scolastico e sabato: 15.10, 12.11, 3.12, 14.01, 11.02, 11.03, 8.04, 29.04, dalle 9.00 alle 11.50.						
	24222	2 in 1	E. Sorbara	12-20	25 ve	13.40-17.00	14.10	fr. 760.–
Gravesano	30281	2 in 1	E. Sorbara	12-20	25 lu	08.30-12.10	10.10	fr. 760.–
		Sede a Cadempino						
	30282	2 in 1	L. Papa	12-20	25 ma	18.30-22.10	11.10	fr. 760.–
Locarno	33201	2 in 1	D. Di Iorio	12-20	25 me	18.20-22.00	12.10	fr. 760.–
Lugano 3	59211	2 in 1	F. Harstall	12-20	25 gio	18.00-21.40	13.10	fr. 760.–
Contabilità su Banana 8.0		*Iscrizione all'animatrice della località in cui si svolge il corso (si veda l'elenco a pagina 4)*						
Bellinzona 1	17101		D. Toscanelli	10-12	12 me	18.00-19.50	12.10	fr. 295.–
Camignolo	21121		D. Toscanelli	10-12	5 lezioni	08.30-12.30	31.10	fr. 295.–
		Corso intensivo di 5 mattine consecutive. Lezioni 31.10 e 2, 3, 4, 5.11.						
Chiasso	24101		E. Sorbara	10-12	12 lu	18.30-20.20	10.10	fr. 295.–
Locarno	33101		D. Toscanelli	10-12	12 ma	18.30-20.20	11.10	fr. 295.–
Lugano 3	59101		D. Toscanelli	10-12	12 lu	18.00-19.50	10.10	fr. 295.–
	59102		E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.50	11.10	fr. 295.–



Informatica e nuove tecnologie

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

ACCESS

Access per Windows

Si impara, con esempi concreti, a realizzare e gestire un database relazionale (schedario elettronico). Il corso prevede la progettazione di un database: modello logico, modello fisico, amministrazione, tabelle, introduzione di dati, queries, maschere, report, interfaccia con Word ed Excel. È necessario avere nozioni elementari di informatica. Conoscenze del pacchetto Office (Word ed Excel) sono utili ma non necessarie.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	S. Campoccia	10 martedì	20.00-21.50	4 ottobre	fr. 325.–

EXCEL

Excel: introduzione

Si impara, con esempi concreti, ad usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. È necessario avere conoscenze basilari di Windows.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	P. Mongillo Si lavora con Excel 2013	5 lunedì	18.00-19.50	26 settembre	fr. 185.–
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	C. Ermanni Si lavora con Excel 2010	10 martedì	18.00-19.50	4 ottobre	fr. 325.–

Excel: approfondimento

Si impara, con esempi concreti, ad ottimizzare l'utilizzo di cartelle e fogli di lavoro. Si consolidano i concetti basilari di gestione delle formule e delle funzioni e si approfondiscono gli strumenti più utili, all'insegna della velocità e dell'automazione (gestione banche dati, consolidamento dati, funzioni avanzate). È necessario avere conoscenze basilari di Excel, acquisite per esempio al corso "Excel: introduzione".

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	P. Mongillo Si lavora con Excel 2013	5 lunedì	18.00-19.50	7 novembre	fr. 185.–
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	C. Ermanni Si lavora con Excel 2010	10 martedì	20.00-21.50	4 ottobre	fr. 325.–

OFFICE

Office 2010: di tutto un po'

Riservato a chi desidera avere dimestichezza nell'utilizzo generico e quotidiano di programmi di ordine pratico, come quelli contenuti nel pacchetto Office 2010. Con l'aiuto di esempi concreti, il partecipante è introdotto all'uso dei programmi Word (elaborazione e impaginazione di un testo), Excel (tabelle, calcoli, gestione di elenchi) e PowerPoint (grafica di presentazione).

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr. 325.–

INFORMATICA GENERALE

Informatica: partenza!

Riservato a coloro che non hanno esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Si passeranno in rassegna le funzioni e i programmi più interessanti, utili e divertenti: musica, fotografia, film giochi, scrittura e tanto altro. È inoltre previsto un primo approccio alla rete Internet e alle possibilità offerte: informazioni, posta elettronica, servizi, acquisti, prenotazioni e pagamenti online.

Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Campoccia	5 mercoledì	14.00-15.50	12 ottobre	fr. 185.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Montanaro	5 mercoledì	14.10-16.00	16 novembre	fr. 185.–

Informatica: avanti!

Riservato a coloro che hanno seguito il corso "Informatica: partenza!" o che possiedono conoscenze di base del PC e le vogliono consolidare. Argomenti trattati: il sistema operativo Windows (gestione, finestre, programmi disponibili); gestione e strutturazione dei file e dei

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	dati (salvataggio, classificazione, copie di sicurezza, protezione antivirus); trasferimento di dati tra periferiche (file, foto, MP3); introduzione ai programmi più diffusi (Word, Excel, PowerPoint), Internet (configurazione browser, motori di ricerca, social media, …). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Campoccia	5	mercoledì	16.00-17.50	12 ottobre	fr. 185.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Montanaro	5	mercoledì	16.10-18.00	16 novembre	fr. 185.–
Informatica per mamme: partenza!	Per riprendere l'attività lavorativa dopo una pausa dedicata alla famiglia, per restare aggiornate professionalmente, per essere ancora più vicine ai propri figli durante gli studi, tutto questo e ancora di più… imparando ad utilizzare il Personal Computer. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più utilizzati: Windows (archiviazione), Word (elaborazione di lettere commerciali), Excel (gestione di tabelle semplici), Internet (base per la navigazione).				
Locarno	*Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com*				
	A. Giovanelli	5	mercoledì	18.30-20.20	28 settembre	fr. 185.–
Informatica per mamme: avanti!	Riservato alle mamme che desiderano aggiornarsi in funzione di un reinserimento professionale e hanno seguito il corso "Informatica per mamme: partenza!" o possiedono conoscenze elementari in informatica. Si approfondiranno le funzioni per gestire al meglio i programmi più diffusi a livello professionale: Windows (gestione di cartelle e file, personalizzazione ambiente di lavoro), Word (formattazione e gestione avanzata, gestione grafica), Excel (formule e funzioni), PowerPoint. Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Locarno	*Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com*				
	A. Giovanelli	5	mercoledì	18.30-20.20	9 novembre	fr. 185.–
Informatica over 60: partenza!	Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Gestione di lettere semplici. Uno sguardo alla rete Internet, alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping). Giochi, musica, fotografia, gastronomia e quant'altro. Un'occasione per affrontare in modo divertente e attivo una realtà che non si può ignorare.				
Locarno	*Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com*				
	A. Giovanelli	5	martedì	18.30-20.20	27 settembre	fr. 185.–
Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	S. Montanaro	5	mercoledì	14.10-16.00	28 settembre	fr. 185.–
Informatica over 60: avanti!	Riservato agli ultrasessantenni che hanno seguito il corso "Informatica over 60: partenza!" o che possiedono conoscenze elementari in informatica e vogliono chiarire e approfondire i seguenti temi: aspetti fondamentali del sistema operativo Windows (personalizzazione dell'ambiente di lavoro); gestione di testi (scrittura di documenti e lettere); trattamento di immagini (classificazione e correzione di fotografie); chiarimenti sull'utilizzo di Internet (servizi e scaricamento di documenti, musica, immagini). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Locarno	*Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com*				
	A. Giovanelli	5	martedì	18.30-20.20	8 novembre	fr. 185.–
Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	S. Montanaro	5	mercoledì	16.10-18.00	28 settembre	fr. 185.–
	MAC				
Mac (Apple): introduzione	Avete acquistato un Mac e volete conoscerne le potenzialità? Argomenti trattati: sistema operativo OS X; gestione dei dati; condivisione dei contenuti; gestione, installazione e rimozione di programmi; Internet e posta elettronica. È auspicabile portare il proprio MacBook.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	F. Poggi	5	martedì	20.00-21.50	27 settembre	fr. 185.–
Final Cut: introduzione NUOVO	Si impara a montare un breve filmato digitale con Final Cut, programma che offre buona velocità, qualità e flessibilità in fase di post produzione. È necessario portare il proprio MacBook, possibilmente con Final Cut installato (una versione gratuita di prova, valida un mese) è scaricabile dal sito di Apple). È auspicabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del Mac.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni – 079 854 40 35 – cpa.magni@gmail.com*				
	D. Patriarca	6	martedì	20.00-21.50	8 novembre	fr. 220.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

FOTOGRAFIA SU PC

Adobe Lightroom: introduzione

Lightroom è un potente strumento di gestione e organizzazione di fotografie digitali che consente di velocizzare la post produzione di base, sincronizzando l'intero archivio fotografico. Con esempi concreti, vengono trattati gli strumenti essenziali per una corretta gestione del flusso di lavoro, dall'importazione da fotocamera digitale all'esportazione finale, per un'eventuale stampa o pubblicazione. È necessario portare il proprio PC/Mac portatile con Adobe Lightroom installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, è scaricabile dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Lightroom, ma è indispensabile dimestichezza con l'utilizzo del PC/Mac. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	7 novembre	fr. 185.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	1 dicembre	fr. 185.–

Adobe Photoshop: introduzione

Vengono presentati gli strumenti di base per comprendere l'affascinante processo della post produzione. Con esempi concreti ed esercitazioni si apprendono i rudimenti della fotografia digitale (ad es. spazio colore, formati immagine, programmi diffusi), la gestione del flusso di lavoro efficiente e i comandi necessari per una corretta post produzione di base. È necessario portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop (CS4, CS5 o CS6) installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, è scaricabile dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. Lezioni bisettimanali: giovedì e lunedì.

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	A. Canepa	8 lezioni	20.00-21.50	3 ottobre	fr. 280.–

Adobe Photoshop: un passo in più NUOVO

Verranno presentati i metodi per la post produzione attraverso la compressione e l'uso di filtri e maschere di livello. Attraverso esercizi pratici, il partecipante sarà in grado di elaborare correttamente le proprie immagini. È necessario portare il proprio PC portatile, con Photoshop (CS6 o CC) installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, è scaricabile dal sito di Adobe). È indispensabile aver frequentato il corso "Adobe Photoshop: introduzione" o avere buone conoscenze del programma.

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	A. Canepa	3 mercoledì	20.00-21.50	23 novembre	fr. 90.–

Per i corsi di fotografia si veda a pagina 49.

INTERNET

Facebook e i social network: introduzione

Pensato per un primo approccio a Facebook (FB), per chi non l'ha mai, o quasi, adoperato. Al momento attuale FB è l'applicazione Web tra le più utilizzate ed è uno dei siti più cliccati al mondo dopo Google. Il suo successo sta nel fatto che è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Durante il corso saranno creati nuovi profili insieme al docente e si vedranno gli strumenti fondamentali e i metodi di utilizzo per la tutela della privacy.

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 70.–

Facebook e i social network: un passo in più

Utilizzate già Facebook (FB) ma volete capire come veicolare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Questo corso è pensato per chi conosce un po' questa piattaforma e vuole: gestire gli amici, filtrare le informazioni, creare delle pagine e delle inserzioni, sfruttare le App, partecipare a gruppi e molto altro ancora.

Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	1 dicembre	fr. 70.–

Google: uso avanzato

Il corso presenta le tecniche avanzate, semplici ma potenti, per trovare informazioni tramite Google. Ricerca di immagini simili, ricerca nelle pubblicazioni accademiche, ricerca mirata all'interno di un sito, impostazione di filtri contro i contenuti indesiderati per i minori, ricerca in pagine Web rimosse, ricerca nei siti di notizie, ricerca nei social network. Esempi pratici ed esercitazioni per ottenere da Google molto di più di un "mi sento fortunato" e per sapere quanto della nostra vita è sensibile ai detective della rete.

Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	30 novembre	fr. 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tecniche di sopravvivenza nella giungla dell'informazione online NUOVO	Istruzione sul campo per chi vuole dare un senso al caos del Web e dei social network. Vuoi ricevere automaticamente informazioni e notizie su temi desiderati man mano che appaiono in rete e nei social network? Vuoi creare le tue rassegne stampa personalizzate? Durante il corso si vedrà come raccogliere, organizzare, gestire informazioni, documenti e dati su temi di proprio interesse senza perdere tempo. È necessaria una buona dimestichezza nella navigazione e nell'uso di Internet.				
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	M. Conforti	4	mercoledì 18.00-19.50	9 novembre	fr. 100.–
Web marketing, social media e commercio elettronico	Corso dedicato a coloro che vogliono imparare a usare il Web per promuovere le proprie attività. Saranno presentati i concetti di marketing che, abbinati al Web, permettono di raggiungere al meglio i potenziali interessati ai propri prodotti e servizi. Si vedrà come fare ricerche, comunicare, promuovere e vendere online. In ogni serata si avrà la possibilità di mettere in pratica, con il supporto del docente, quanto appreso.				
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	A. Marrarosa	6	lunedì 20.00-21.50	24 ottobre	fr. 220.–
	A. Marrarosa	6	lunedì 20.00-21.50	9 gennaio	fr. 220.–
	NUOVE TECNOLOGIE				
iPad: introduzione	Il corso è dedicato a chi si avvicina al mondo dei tablet per la prima volta e a chi desidera sapere come utilizzare al meglio questi strumenti per sfruttarne le potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità di base dell'iPad (impostazioni, App, iCloud, iTunes), utilizzo nel mondo Internet e principali servizi offerti. Corso basato solo su tablet Apple. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	A. Ruggeri	3	lunedì 18.00-19.50	26 settembre	fr. 80.–
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	G. Pompilii	3	martedì 20.00-21.50	11 ottobre	fr. 80.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	P. Ferlito	3	mercoledì 20.00-21.50	5 ottobre	fr. 80.–
iPad: un passo in più	Corso avanzato dedicato a chi già conosce e usa un tablet Apple e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità avanzate, trucchetti nascosti, App particolari, iCloud e altri servizi cloud. Corso basato solo su tablet Apple. È auspicabile avere partecipato al corso "iPad: introduzione". Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	A. Ruggeri	2	lunedì 18.00-19.50	7 novembre	fr. 60.–
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	G. Pompilii	2	martedì 20.00-21.50	15 novembre	fr. 60.–
Progettazione e stampa in 3D: introduzione	Cos'è una stampante 3D? Come funziona? Corso rivolto a tutti coloro che, anche partendo da zero, vogliono conoscere il mondo della stampa 3D. Si analizzeranno i diversi passaggi per creare dei piccoli oggetti, dalla modellizzazione tridimensionale alla stampa del manufatto. Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di stampare piccoli oggetti (ad es. cover smartphone, portapenne, bracciali, portachiavi) che avranno progettato, dando libero sfogo alla propria fantasia. È indispensabile avere delle conoscenze di base sull'uso del PC. È necessario portare il proprio PC portatile. Costo del materiale a partire da fr. 5.– a dipendenza di ciò che viene stampato. Minimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Rossolato	5	martedì 19.00-21.50	4 ottobre	fr. 230.–
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	M. Rossolato	5	mercoledì 19.00-21.50	12 ottobre	fr. 230.–
Progettazione e stampa in 3D: avanzato NUOVO	Corso rivolto a chi ha frequentato il corso "Progettazione e stampa 3D : introduzione" o ha già delle conoscenze di base sul processo di stampa 3D. Si approfondiranno gli aspetti relativi agli slicer e all'utilizzo di filamenti speciali: conduttivi, luminescenti, … . Si affronteranno gli aspetti sull'acquisizione e stampa di immagini, marchi e loghi. L'integrazione e l'utilizzo dello scanner 3D completerà il corso. È necessario portare il proprio PC portatile. Minimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Rossolato	5	martedì 19.00-21.50	15 novembre	fr. 230.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Progetti e sviluppo con Arduino e Raspberry: introduzione NUOVO	Questo corso permette di conoscere il mondo dell'automazione attraverso i dispositivi open-source presenti sul mercato. Verranno analizzati e realizzati diversi dispositivi quali antifurto infrarossi, controllo umidità, serratura elettronica, controllo consumo elettrico. È indispensabile avere delle conoscenze di base sull'uso del PC ma non necessariamente di elettronica. È necessario portare il proprio PC portatile. Più circa fr. 10.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Rossolato	5	giovedì	19.00-21.50	20 ottobre	fr. 230.–
Sicurezza e tutela della privacy del PC	Io? Perché dovrei essere spiato? Utilizzando un linguaggio semplice e attraverso numerosi esempi, si vedrà come configurare i propri PC e i programmi per tutelare la privacy. Regole e consigli per una navigazione sicura su Internet, metodi corretti per non cadere in truffe informatiche e strumenti gratuiti per mantenere il proprio PC sicuro ed efficiente. Minimo 10 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	S. Campoccia	2	giovedì	20.00-21.50	20 ottobre	fr. 60.–
Smartphone e tablet (Android): introduzione	Negli ultimi anni i dispositivi Android a codice aperto hanno avuto sempre più successo e questa tendenza probabilmente non cesserà in futuro, grazie all'appoggio di Google e delle maggiori case produttrici di elettronica di consumo. È il momento giusto per imparare a divertirsi e a lavorare con questo sistema. Minimo 10 partecipanti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Campoccia	3	mercoledì	14.00-15.50	23 novembre	fr. 95.–
Lugano 3	*Iscrizioni a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 15.00) — cpa.vaglio@gmail.com*				
	S. Campoccia	3	lunedì	20.00-21.50	10 ottobre	fr. 95.–

Per i corsi di contabilità su Banana 8.0 si veda a pagina 21.

Cultura generale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

ABITARE

Abitazioni sane per vivere bene

Durante il corso si affronteranno i principi di base della bioedilizia e gli aspetti fondamentali per rendere la propria casa un luogo di vero benessere. Si parlerà, per esempio, di geopatie, luce, campi magnetici, radioattività. Più fr. 10.– per il materiale didattico. Minimo 10 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. Panizza Camponovo	2 giovedì	20.00-21.50	13 ottobre	fr. 65.–

Arredamento e benessere

Trucchi e suggerimenti per riorganizzare gli spazi, scegliere i mobili, i materiali, i colori e le luci. Esercizi pratici e consulenza d'arredo finale. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 10 partecipanti.

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. Panizza Camponovo	5 mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 130.–

Feng Shui

Il Feng Shui è un'antica disciplina cinese. Osserva i flussi energetici degli ambienti e favorisce il benessere personale grazie ad un corretto utilizzo dei colori e ad una disposizione più armonica degli elementi che compongono i nostri spazi di vita. Massimo 10 partecipanti.

Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	5 ottobre	fr. 190.–

ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE

AlpTransit: galleria di base del Ceneri
Nuovo percorso

Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infopoint di Sigirino. Si entrerà in galleria e, a bordo di un piccolo pulmino, si percorrerà la tratta verso il portale sud di Vezia, fino alla diramazione di Saré. Possono partecipare tutti gli interessati dai 12 ai 75 anni, in ottima salute. È vietato il consumo di alcool prima della visita. Non è permessa l'entrata in galleria alle donne in gravidanza, agli asmatici e ai portatori di pacemaker. Punto di ritrovo: Infopoint Sigirino.

Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	Guida Alptransit	1 sabato	14.00-17.00	22 ottobre	fr. 60.–

Da Intragna ai Monti di Comino NUOVO

Da Intragna in teleferica fino a Costa e partenza a piedi per una suggestiva escursione ad anello sui sentieri ufficiali. Rientro a piedi (o con la stessa teleferica) fino ad Intragna. Camminata effettiva: 4.5 ore circa. Dislivello: circa 750 m. Oltre ad una buona condizione fisica, si richiede: abbigliamento e calzature adatte (suole profilate), bibite, pranzo al sacco. Costo del biglietto per la teleferica a carico del partecipante. Ritrovo alle 8.30 a Gudo. Da 8 a 12 partecipanti.

Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	L. Delorenzi	1 domenica	08.30-17.00	13 novembre	fr. 80.–

Giro degli alpi del Monte Bar NUOVO

Panoramica gita ad anello su sentieri ufficiali e strade forestali, tra alpi e rifugi tutt'intorno al Monte Bar. Partenza e arrivo: Gola di Lago. Camminata effettiva: 5 ore circa. Dislivello: circa 750 m. Oltre ad una buona condizione fisica, si richiede: abbigliamento e calzature adatte (suole profilate), bibite, pranzo al sacco. Ritrovo alle 8.30 a Tesserete. Da 8 a 12 partecipanti.

Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	L. Delorenzi	1 domenica	08.30-17.00	16 ottobre	fr. 80.–

La Val Malvaglia NUOVO

Escursione ai piedi del Simano condotta da una monitrice di Ticino Sentieri. La rinnovata filovia porterà a Dagro (1363 msm), una delle cinque ville della Val Malvaglia. Da Dagro si camminerà fino alla cassina di Dagro (1617 msm) per poi raggiungere la capanna Prou (2015 msm). Si proseguirà in seguito fino a Lavill (2023 msm) per ritornare infine a Dagro. Dopo aver visitato il paese e aver sostato al suo rinnovato ostello, si riscenderà a valle. Camminata effettiva: 5 ore. Si richiede: pranzo al sacco, bibite, abbigliamento adatto (eventualmente ricambio), scarponi da montagna, occhiali e crema da sole. Il costo per il biglietto della filovia è a carico dei partecipanti. Da 8 a 12 partecipanti.

Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Geninasca-Hess	1 domenica	08.15-17.15	18 settembre	fr. 80.–

Cultura generale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
L'alta Leventina in mountain bike Nuovo percorso	Una guida MTB Swiss Cycling condurrà i partecipanti alla scoperta dei sentieri dell'alta Leventina. Tour di difficoltà media (40-50 km, ca. 1500 m). Requisiti: buona condizione fisica e guida sicura su singletrack di montagna. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Steiger	1 domenica	09.00-16.00	16 ottobre	fr. 80.–
Luoghi energetici del Ticino: San Carlo a Negrentino Nuovo percorso	Camminata guidata ai luoghi di forza, noti per la loro bellezza, energia e spiritualità. Si trovano, in natura, presso cascate, alberi, boschi, colline e cime di montagne, ma anche in chiese e monasteri. Visita arricchita da spiegazioni paesaggistiche, storiche e culturali unite ad esercizi di percezione. Si richiede: abbigliamento e calzature comode, bibite e snack. Ritrovo: chiesa di San Carlo a Negrentino. Minimo 15 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Andretta e J. Janke	1 domenica	10.00-13.00	25 settembre	fr. 50.–
Tra ghiacci e laghi NUOVO	Storia dell'evoluzione del territorio del Cantone Ticino negli ultimi 25'000 anni, attraverso un viaggio immaginario sul grande fiume che ha scavato il canyon sepolto tra Biasca e il Lago Maggiore, fino alle immense distese di ghiaccio che hanno occupato tutto il territorio ticinese, per arrivare alla lenta conquista della terra sul lago (delta del Ticino nel Piano di Magadino), che anno dopo anno, metro dopo metro, ha riempito i nostri fondovalle dandogli l'aspetto che conosciamo oggi.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	S. Scapozza	1 giovedì	20.00-21.50	13 ottobre	fr. 30.–

ARCHITETTURA E STORIA DELL'ARTE

I Codici Miniati NUOVO	Storia e tipologie dei più bei Codici Miniati Medioevali. Il corso sarà dotato di un ricco corredo iconografico. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. Benati Mura	3 mercoledì	20.00-21.50	23 novembre	fr. 110.–
Introduzione all'arte contemporanea NUOVO	Di fronte ad opere d'arte contemporanee ci si può trovare disorientati, se non addirittura indifferenti. Questo corso propone un itinerario didattico sulle ricerche artistiche e le tendenze tra gli anni '50 e '60 che permetta di entrare in dialogo con le opere di artisti contemporanei e di comprenderne il senso. Si esploreranno le ricerche di artisti faro per lo sviluppo dell'arte dal secondo dopoguerra ad oggi, per citarne alcuni: Jackson Pollock, Mark Rothko, Lucio Fontana, Antoni Tapiès, Jean Dubuffet, Jiro Yoshihara. Le prime tre lezioni teoriche (che si svolgeranno il lunedì, dalle ore 19.00 alle 20.50) saranno seguite dalla visita guidata di un'esposizione locale (data e orario da definire, costo per l'entrata al museo a carico dei partecipanti). Da 10 a 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	N. Angehrn Boisco	4 lezioni	vedi sopra	3 ottobre	fr. 100.–
Klimt, stile Liberty, simbolismo e affini NUOVO	Percorso di approfondimento dell'arte della Belle Époque, nel periodo a cavallo tra 1800 e 1900, con particolare attenzione agli aspetti culturali, storici, estetici. Con l'ausilio di immagini, si riserveranno riflessioni sul senso di fare arte prima dell'avvento della prima guerra mondiale e delle avanguardie. Si dedicherà particolare attenzione alle opere di Klimt, Hodler, Böcklin, Gaudì. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. De Vita	4 mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 135.–
La chiesa di San Bernardo di Monte Carasso NUOVO	Un gioiello da scoprire con una passeggiata che parte da Curzutt (5 minuti di percorso pianeggiante). Breve storia della chiesa, illustrazione del ciclo pittorico e presentazione dell'ultimo restauro. Ritrovo: Convento di Monte Carasso. I costi per lo spostamento dal convento a Curzutt sono a carico dei partecipanti (maggiori informazioni al momento dell'iscrizione).				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	P. Colombi-Bagutti	1 sabato	09.30-11.30	1 ottobre	fr. 30.–
Oltre la grata: il monachesimo	Hanno salvato la cultura, dissodato terreni, rinnovato la vita religiosa: molto di quanto oggi permane nella civiltà europea si deve ai monaci medievali. Storia del monachesimo, teologia, agiografia, arte, vita quotidiana e regole, architettura e simbolismo. La lezione è propedeutica ad un viaggio, organizzato dal docente, per la visita di monasteri e abbazie italiani normalmente inaccessibili: opere d'arte, biblioteche, manoscritti, colloqui con monaci, musica gregoriana. Date del viaggio: 1 e 2 ottobre. Per informazioni sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	A. Tamborini	1 giovedì	20.00-21.50	15 settembre	fr. 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Van Gogh, Gauguin, Toulouse-Lautrec NUOVO	Il corso propone un percorso di approfondimento dell'arte neo-impressionista, con particolare attenzione agli aspetti culturali, storici, estetici e alle tecniche. Con l'ausilio di immagini, si riserveranno importanti riflessioni sul senso di fare arte alla fine del 1800 e all'inizio del 1900. Si dedicherà particolare attenzione alle opere di Seurat, Van Gogh, Gauguin, Toulouse-Lautrec, Bernard. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. De Vita	6	mercoledì	20.00-21.50	21 settembre	fr. 185.–
Venezia: il serenissimo principe. Le stanze segrete dei dogi	Le origini di Venezia e della Serenissima: storia civile e politica della città, della sua organizzazione, delle sue strutture di giustizia, curiosità veneziane e opere artistiche. La lezione è finalizzata ad un viaggio a Venezia, per un percorso esoterico in città, nella Basilica di San Marco e nei meandri di Palazzo Ducale. L'itinerario si snoda lungo alcune delle stanze dell'esercizio del potere: la Stanza della segnatura, la sala della tortura, i Piombi, la sala degli inquisitori, il Ponte dei Sospiri e, aperti solo recentemente, la Chiesetta e l'Antichiesetta privata del Doge. Qui vi erano i forzieri dei meravigliosi tesori di Stato e opere artistiche di artisti eccellenti come il Sansovino e i modelli di Sebastiano Ricci serviti per i mosaici della Basilica marciana con La traslazione del corpo di San Marco. Date del viaggio, organizzato dal docente: 12 e 13 novembre. Per informazioni sul viaggio: ilclub.it@alice.it.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	A. Tamborini	1	giovedì	18.00-19.50	15 settembre	fr. 30.–
Zurigo tra giardini e giardini	Escursione a Zurigo, una città all'avanguardia per la sua architettura del paesaggio. Visita a parchi, piazze, giardini, fino a veri e propri castelli verdi dove camminare tra terra e cielo. La visita avrà luogo anche in caso di maltempo. Partenza dalla stazione FFS di Bellinzona alle ore 7.00, rientro alle 20.00 (orario indicativo, maggiori informazioni al momento dell'iscrizione). I costi per la trasferta e i pasti sono a carico dei partecipanti. Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 24 settembre. Da 8 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Cerinotti Ponzio	1	sabato	vedi sopra	15 ottobre	fr. 95.–
	CINEMA E TEATRO				
"Facciamo come se…" Laboratorio di teatro creativo	Laboratorio di teatro quale spazio per esplorare la propria creatività, le proprie risorse, divertirsi e, allo stesso tempo, costituire un territorio di scambio in cui è possibile sperimentare ruoli, relazioni, pensieri ed emozioni, all'interno della cornice protettiva della "finzione". Per partecipare non è necessario avere conoscenze di recitazione. Da 8 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	G. Clerici-Cariboni	6	mercoledì	20.30-21.45	5 ottobre	fr. 165.–
	G. Clerici-Cariboni	6	giovedì	09.30-10.45	6 ottobre	fr. 165.–
	Date del corso: 6, 13 e 20 ottobre, 10 e 17 novembre, 15 dicembre.				
"Ma come fanno gli attori?" A teatro dietro le quinte NUOVO	Come si preparano gli attori? Come imparano la parte? Come entrano nel personaggio? Come interagiscono con gli altri personaggi? Cosa succede dietro le quinte quando si alza il sipario? Se ci facciamo queste domande quando assistiamo a uno spettacolo, questo è il corso che risponde alle nostre curiosità e ci fa conoscere dall'interno l'affascinante meccanismo del teatro. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Di Leo	5	lunedì	20.00-21.50	26 settembre	fr. 130.–
"Motore!" "Azione!" Il mondo dietro la macchina da presa NUOVO	Se la complessità della realizzazione di un film ci affascina, se gli effetti speciali ci incuriosiscono, se le tecniche di ripresa e l'arte del montaggio ci attraggono, questo viaggio dietro la macchina da presa ci farà conoscere un mondo insospettato. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Di Leo	5	giovedì	20.00-21.50	29 settembre	fr. 130.–
	COMUNICAZIONE				
"È acceso il microfono?", ovvero come NON parlare in pubblico	Tecniche, strategie e trucchi per conquistare chi ascolta. Come presentarsi, come illustrare i punti di forza del discorso, come concludere. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Di Leo	5	martedì	20.00-21.50	27 settembre	fr. 130.–
Bufale e leggende metropolitane NUOVO	Internet offre a ciascuno di noi un potere di verifica senza precedenti nei confronti delle notizie. Partendo da esempi concreti, presi dai media tradizionali oltre che da Internet, vengono presentate le sorprendenti ragioni psicologiche, sociali ed economiche che alimentano le "bufale" e hanno portato a un calo di attendibilità del giornalismo tradizionale. Vengono inoltre				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	proposte alcune regole pratiche e tecniche d'indagine informatica alla portata di tutti per orientarsi meglio fra fatti e fandonie.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	12 ottobre	fr. 30.–
Comunicare bene per vivere meglio NUOVO	Chi si esprime bene riuscirà meglio nella vita. Comunicare bene è essenziale per realizzarsi professionalmente e sul piano personale. Diventare comunicatori più efficaci è utile a tutti: per un colloquio di lavoro, un esame orale, un discorso in pubblico, per scrivere una lettera, un blog o per riuscire a parlare senza agitarsi. Durante questo corso Sergio Savoia fornisce gli strumenti per migliorare il modo di comunicare e, quindi, l'interazione con gli altri. Non occorre alcun prerequisito per partecipare. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	S. Savoia	5 martedì	18.00-19.50	11 ottobre	fr. 130.–
Comunicazione interattiva in pubblico	Nozioni di teoria ed esercitazioni pratiche permetteranno di affrontare tutti gli ostacoli tipici della comunicazione in pubblico con particolare attenzione ai canali di comunicazione e ai supporti a disposizione. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	E. A. Chiesa	7 lunedì	20.00-21.50	19 settembre	fr. 170.–
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	E. A. Chiesa	7 martedì	20.00-21.50	20 settembre	fr. 170.–
Dalla testa alla pagina: scrivere bene NUOVO	Scrivere è ancora più importante oggi di quanto lo fosse qualche anno fa: dai social network ai blog, dalla semplice lettera al discorso, sapere mettere "per iscritto" i propri pensieri è fondamentale. Per molte persone ciò può apparire difficile ma non è così. Il corso "Dalla testa alla pagina" è la naturale continuazione del corso "Comunicare bene per vivere meglio" ma non è necessario avere frequentato il primo per accedere a questo. In queste cinque lezioni Sergio Savoia insegna a costruire un testo scritto, migliorarlo, personalizzarlo, permettendo così di esprimere con forza ed efficacia il proprio pensiero. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	S. Savoia	5 martedì	18.00-19.50	22 novembre	fr. 130.–
Introduzione alla PNL NUOVO	La PNL Sistemica si rivolge a chiunque desideri intraprendere un percorso di crescita e consapevolezza personale e ai professionisti che intendono acquisire maggiori competenze nella gestione delle relazioni con gli altri. Questo corso fornisce gli strumenti di base per imparare a comunicare meglio e a porsi obiettivi con il proposito di raggiungere i risultati attesi mantenendo serenità ed equilibrio a livello interiore. Date del corso: 15 e 29 settembre, 13 e 27 ottobre, 10 e 24 novembre. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	A. Di Gregorio	6 giovedì	18.15-20.05	15 settembre	fr. 150.–
La comunicazione di sé NUOVO	Le lezioni si concentreranno dapprima sulla scrittura argomentativa (come strutturare un testo e una presentazione di sé e come costruire un messaggio che risulti convincente) per poi passare all'arte di persuadere (come organizzare un discorso, parlare in pubblico, convincere gli altri e avere successo nelle situazioni lavorative e personali). Si faranno alcuni riferimenti anche alla comunicazione non verbale. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Straccia	3 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 110.–
Leggere per gli altri	Tecniche, esercizi di respirazione, nozioni di ortoepia e altri suggerimenti utili per imparare a leggere per gli altri tenendo viva l'attenzione, considerando il pubblico al quale ci si rivolge, riuscendo ad essere spontanei, naturali, credibili e simpatici. Il corso cercherà di indicare come avvicinarsi a questi, non facili, obiettivi. Da 10 a 12 partecipanti.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Montanaro	5 mercoledì	18.30-20.20	16 novembre	fr. 130.–
Non c'è peggior sordo di chi non vuol… parlare	Spesso l'attenzione è posta sulle frasi pronunciate. In realtà, la maggior parte della comunicazione passa attraverso altri canali. Il corso, inteso come un'iniziazione al tema, presenterà spunti ed esempi pratici per migliorare la comunicazione. Si rifletterà anche sul concetto di malinteso. Più fr. 2.– per il materiale didattico. Massimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	T. Marcon	1 sabato	09.00-11.15	19 novembre	fr. 45.–
Voce e corpo	La voce e l'atteggiamento fisico sono decisivi nei nostri contatti sociali. Durante il corso si analizzerà come il corpo influenzi la voce, possa conservarne la giovinezza e correggerne i difetti. Con piccole scene e dialoghi tra i partecipanti, sarà verificata la propria capacità di potersi				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	"spiegare". Cantando e ballando, accompagnati da un pianista, saranno esercitate le facoltà musicali e ritmiche. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	E. Wymola	5 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 220.–

CONOSCENZA DI SÉ

"Io posso!" Scopri il tuo vero potenziale

Che effetto farebbe assumersi la piena responsabilità della propria vita e avere il potere di fare delle scelte significative nello studio, nel lavoro, nella vita privata? Imparare a gestire le proprie risorse, avere il controllo delle proprie finanze, delle proprie relazioni, del proprio benessere? Non importa chi sei, non importa come sei e non importa quanti anni hai. L'obiettivo di questo per-corso è portarti ad assumere il controllo della tua vita così da evitare che qualcun altro lo faccia al posto tuo. Più fr. 15.– per il materiale didattico. Da 10 a 12 partecipanti.

Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	F. Donadelli	8 mercoledì	20.00-21.50	5 ottobre	fr. 190.–

Attivare la volontà: libertà interiore e potere personale NUOVO

La volontà è vita, è fuoco, è ciò che mette in movimento il nostro essere autentico; è quella preziosa energia che ci permette di realizzare i nostri obiettivi ed incarnare i nostri valori; non ha nulla a che vedere con il senso del dovere o la costrizione ma è espressione della nostra libertà e del nostro potere più profondi. Questo corso offrirà ai partecipanti gli strumenti e le tecniche più efficaci per attivare e potenziare la volontà. Più fr. 2.– per il materiale didattico. Da 10 a 12 partecipanti.

Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	P. Guggisberg Nocelli	7 lunedì	18.15-20.20	24 ottobre	fr. 205.–

Conoscere e affrontare la depressione

La depressione è un fenomeno umano con molte "facce", molti modi di manifestarsi e i relativi studi ci dicono che oltre un quarto della popolazione se ne ammalerà nel corso della vita. Gli incontri si focalizzeranno sui principali problemi che insorgono in caso di depressione e sugli strumenti utili per aiutare le persone depresse.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	T. Carlevaro e A. Cairoli	3 mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 125.–

Conoscere il proprio carattere NUOVO

Giochi di ruolo, test ed esercizi individuali permetteranno di conoscere più a fondo il proprio carattere e temperamento in modo da poterne gestire meglio, se necessario, eventuali sfumature. Più fr. 8.– per il materiale didattico. Da 8 a 12 partecipanti.

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	C. Baruffa	3 mercoledì	19.00-22.15	9 novembre	fr. 165.–

Conosci, possiedi, trasforma te stesso

In ogni individuo vi è una naturale e sana spinta verso il benessere che è possibile risvegliare. La psicosintesi (anche nota come "una psicologia con l'anima") è un metodo ad indirizzo umanistico-transpersonale che prende a cuore l'Uomo, guidandolo lungo il percorso del "conosci, possiedi e trasforma te stesso", verso la sua interezza e unicità. L'obiettivo del corso è quello di fornire a ciascun partecipante un piccolo bagaglio di conoscenze teoriche e di tecniche applicabili alla vita quotidiana. Più fr. 1.– per il materiale didattico. Minimo 10 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	P. Guggisberg Nocelli	1 sabato	10.00-16.50	15 ottobre	fr. 85.–

Costellazioni familiari simbolico-immaginali

Questa pratica analizza le storie delle nostre famiglie (intese come dei sistemi, ossia come delle entità che possiedono caratteristiche e regole proprie) per rivelare i "legami affettivi invisibili" che ci uniscono ai nostri avi, spingendoci a fare della nostra vita un mito transgenerazionale, rendendoci attori di ruoli e impedendoci di raggiungere gli obiettivi desiderati. L'approccio simbolico-immaginale prevede che ogni partecipante realizzi delle immagini utilizzando fotografie, cartoncini, riviste e colori. Queste immagini servono quale strumento per conoscere meglio la propria realtà interiore. Non sono necessarie competenze artistiche. Da 8 a 10 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Dubbini	8 giovedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr. 240.–

Dieci ottimi motivi per aggiungere Qualità alla tua vita! NUOVO

Come fare per imparare a rispettare noi stessi, a vivere secondo uno scopo, ad attirare l'abbondanza nella nostra vita, a sentirci appagati, a liberarci dallo stress, ad attrarre persone interessanti e relazioni ideali, a sentirci bene nel nostro corpo? Insomma: come scoprire e manifestare il meglio di noi? Si analizzeranno naturalmente anche gli ostacoli che ci hanno impedito finora di connetterci con le nostre intenzioni più profonde e benefiche. Contenuti teorici del corso: basi di PNL e introduzione alle più recenti scoperte nel campo delle tecniche di comunicazione; meccanismi del cervello; neuro associazioni positive e negative che influenzano le nostre decisioni. Da 10 a 12 partecipanti.

Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	A. Barella	8 lunedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr. 190.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Essere genitori e rimanere una coppia NUOVO	Una relazione di coppia sana e arricchente richiede un grande impegno da parte dei suoi componenti, soprattutto quando alla coppia si aggiungono dei figli. Durante il corso si prenderà coscienza dei tipici meccanismi alla base delle crisi nelle coppie di genitori e si illustreranno gli atteggiamenti più favorevoli per continuare a crescere insieme. I partecipanti saranno coinvolti attivamente in momenti di sperimentazione e riflessione. Non è necessario iscriversi in coppia. Date del corso: 19 novembre e 3 dicembre. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Bachmann Stoks e C. Di Marco	2 sabati	09.00-12.50	19 novembre	fr. 195.–
Gestione dei propri stati d'animo	Il 95% del nostro successo nella vita dipende dalle emozioni. Per vivere la vita desiderata, bisogna essere in grado di gestire emozioni e stati d'animo. Il corso insegnerà a cambiare, migliorare e controllare le proprie emozioni e permetterà di diventare padroni di sé sin da subito, attraverso semplici esercizi pratici. Minimo 8 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	C. Moratti	2 sabati	09.30-11.20	15 ottobre	fr. 80.–
Grafologia	Il corso fornisce i fondamenti teorici e metodologici per l'analisi della scrittura come strumento finalizzato ad una migliore autoconoscenza.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	A. Pizzi Minimo 12 partecipanti.	10 mercoledì	18.00-19.50	5 ottobre	fr. 195.–
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Lupo Massimo 8 partecipanti.	1 sabato	09.00-16.50	8 ottobre	fr. 125.–
Il Femminile	Riscoprire il proprio mondo femminile significa ricontattare la propria interiorità per giungere alla parte più profonda di sé e consentire al proprio potenziale di emergere e manifestarsi. Questo corso dà l'opportunità di vedere e comprendere paure, resistenze e conflitti per trasformarli in gioia di vivere, creatività e bellezza. Permette inoltre un avvicinamento a strumenti pratici (come la scrittura, l'analisi dei sogni, il simbolismo, il colore, il linguaggio del corpo e l'intento) che consentiranno di seguire le proprie verità e non più quelle altrui. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	15 ottobre	fr. 125.–
La folla dentro di noi. L'animo molteplice NUOVO	Conosciamo le parti che albergano dentro di noi? Quanti "personaggi" e quante "voci" recitano sul palcoscenico della nostra vita? Con un atteggiamento giocoso, ogni partecipante prenderà consapevolezza delle proprie parti interne (le subpersonalità), scoprirà cosa sono e quali sono le loro origini così da giungere nel tempo ad una relazione con se stessi e con gli altri più autentica e armoniosa. Il corso è condotto da due counsellor. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Bachmann Stoks e A. Deiana Ricciardelli	1 sabato	09.00-17.00	22 ottobre	fr. 140.–
La forma creativa delle emozioni NUOVO	Un'occasione dove potersi esprimere liberamente attraverso l'uso e la sperimentazione di materiali artistici. Un'opportunità per poter esprimere il proprio mondo emotivo attraverso lo strumento creativo. Non sono richieste particolari doti artistiche, ma la curiosità e la voglia di scoprire se stessi e gli altri, lasciandosi andare alla creatività innata che appartiene ad ognuno. Sede a Chiasso. Da 10 a 12 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Gerli Onusti	8 venerdì	13.45-15.35	7 ottobre	fr. 190.–
La mia espressività	Un'opportunità per sviluppare le competenze umane, emotive e per superare quelle difficoltà, anche corporee e comunicative, che spesso nella vita di tutti i giorni ci impediscono di essere più liberi. Un corso rivolto a chi desidera cercare la propria ricchezza espressiva attraverso l'uso del proprio corpo, della propria energia, affinando la sensorialità e l'apertura a ciò che ci circonda. Un mezzo per arrivare ad altro, per andare oltre, per scoprire le proprie potenzialità nella cura e nel rispetto emotivo di ognuno. Sede del corso a Magliaso. Date del corso: sabato 1 e domenica 2 ottobre. Da 10 a 12 partecipanti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	M. Paioni	2 lezioni	09.30-16.00	1 ottobre	fr. 170.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Laboratori di scrittura autobiografica NUOVO	Gli incontri di scrittura autobiografica non richiedono esperienza di scrittura e sono aperti a tutti. In un clima piacevole, informale e accogliente, grazie alla scrittura di sé, si riprenderà contatto con i luoghi, le sensazioni e gli eventi reali e simbolici che costellano le esistenze di ognuno. Temi dei laboratori: nuove trame, nuove fragranze, con-sensi, nuove terre e nuovi orizzonti. Date del corso: 1 e 22 ottobre, 12 e 26 novembre. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	G. Clerici-Cariboni	4 sabati	09.00-11.50	1 ottobre	fr. 185.–
Linguaggio del colore	I colori hanno una grande importanza e influenzano molti aspetti della vita. Tutto ha un colore e di conseguenza una vibrazione (ad esempio il cibo, gli abiti, le emozioni, i chakra). Conoscere il significato dei colori permette di approfondire la conoscenza di sé e utilizzare questo importante strumento in maniera più consapevole favorisce il proprio benessere. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	1 ottobre	fr. 125.–
Linguaggio del corpo	Attraverso le nostre espressioni, i nostri gesti e atteggiamenti, comunichiamo ciò che non vogliamo o non possiamo esprimere attraverso la parola. Imparare a decodificare il linguaggio del corpo consente di comprendere più a fondo noi stessi e le nostre emozioni; ci aiuta a relazionarci in modo più efficace e a conoscere meglio chi ci circonda. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	24 settembre	fr. 125.–
Obiettivi e motivazioni NUOVO	La frenesia della vita quotidiana può offuscare gli obiettivi di vita più veri e profondi bloccando anche le motivazioni necessarie per raggiungerli. È dunque importante riflettere sui propri progetti e sulle principali motivazioni che conducono alla concreta realizzazione della vita per considerare anche nuovi percorsi del pensiero positivo e scoprire il potere di affermarsi nella vita con l'automotivazione. Più fr. 10.– per il materiale didattico. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	C. Baruffa	3 mercoledì	18.30-21.45	5 ottobre	fr. 165.–
Oltre la mente che mente: equilibrio emozionale e carisma NUOVO	Autostima, equilibrio emotivo, carisma: sono la base di ogni comportamento, di ogni azione, di ogni decisione posta in essere. La realtà reale spesso ha meno valenza della realtà virtuale ed è formata da sensazioni, credenze e rappresentazioni attraverso cui le persone filtrano le esperienze vissute creando diversi punti di vista. C'è chi sembra avere una capacità innata di generare idee, chi possiede un'energia maggiore rispetto alla media, chi riesce a superare prove difficili con forza d'animo. Apprendere nuovi strumenti per acquisire e/o utilizzare meglio queste risorse, sono alcuni degli argomenti trattati. Più fr. 30.– per il materiale didattico. Date del corso: giovedì 27 ottobre e martedì 8 novembre.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	N. Todesco e L. Lucchini	2 lezioni	18.00-21.50	27 ottobre	fr. 135.–
Ridi, leggi e racconta che… ti passa NUOVO	La vita quotidiana ci offre molte avventure. Per viverle al meglio e contornarle di leggerezza e energia positiva, le scienze sociali ci suggeriscono di ridere, leggere e raccontarci con ironia e autocritica. Queste indicazioni favoriscono le relazioni sociali ed equilibrano la propria autostima. Più fr. 2.– per il materiale didattico. Massimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	T. Marcon	1 sabato	09.00-11.15	12 novembre	fr. 45.–
Risveglia il tuo "eroe" interiore	Tutti noi possiamo diventare "eroi" della nostra vita nel momento in cui decidiamo di fare delle scelte consapevoli per cambiare ciò che non ci soddisfa e per diventare responsabili dei risultati che otteniamo. Chi parteciperà a questo corso avrà la possibilità di concedersi un momento di introspezione, di ampliare il punto di vista riguardo a situazioni della propria vita di cui non è pienamente soddisfatta/o, di trovare nuovi spunti per affrontare i problemi e di crearsi un semplice piano di azione da mettere subito in atto. Avrà inoltre modo di sperimentare il "coaching game", uno strumento di crescita personale che aiuterà a trovare le risposte cercate. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	A. Nguyen	1 martedì	19.00-21.50	20 settembre	fr. 65.–
Sportiva…mente	Cosa distingue le persone di successo, nella vita e nello sport, dalle altre? Come pensano, parlano, agiscono i vincitori? Prendendo quale esempio l'atteggiamento di alcuni campioni dello sport, il corso offrirà l'opportunità di imparare a controllare la propria mente, le proprie emozioni e a fare la cosa giusta al momento giusto per raggiungere risultati migliori. Un corso utile per lo sport ma anche per la vita di tutti i giorni! Minimo 8 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	C. Moratti	1 sabato	09.00-12.50	12 novembre	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Stress: conoscerlo per gestirlo	Grazie a questo corso sarà possibile comprendere cosa è lo stress, come ci colpisce e come lo si riconosce. Si parlerà dello stress in ambito lavorativo e in altre situazioni della vita, scoprendo delle strategie utili per gestirlo. Minimo 10 partecipanti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	R. Schaad e G. Martì	3 sabati	09.00-11.50	12 novembre	fr. 180.–
Tra il dire e il fare NUOVO	Questo corso offre l'opportunità di approcciarsi al "come" scoprire e valorizzare il proprio potenziale allo scopo di imparare ad assumersi la piena responsabilità della propria vita, così da avere il potere di fare delle scelte e dei cambiamenti significativi nel lavoro e nella vita privata. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Donadelli	5 giovedì	20.00-21.50	29 settembre	fr. 130.–
Troppo giovane per rinunciare, troppo vecchia per ricominciare	Questi incontri si rivolgono a tutte le donne che hanno raggiunto i 50-60 anni e sentono il bisogno di cambiare qualcosa nella loro vita ma non sanno come fare. Durante le lezioni le partecipanti potranno esprimere/condividere il proprio sentire e individuare i propri bisogni abbandonando la lista dei "io devo" che spesso è talmente lunga e radicata da non lasciare spazio né ad attività gratificanti, né alla riflessione su ciò che si vorrebbe/potrebbe intraprendere. Il corso è condotto da due counsellor, donne e over 50. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Bachmann Stoks e C. Di Marco	2 lunedì	16.30-19.20	26 settembre	fr. 185.–

CRESCERE INSIEME

I corsi di questa sezione sono aperti a genitori e figli (o nonni, zii e nipoti). La tassa di iscrizione indicata è valida per la coppia.

Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio di animazione	Disegni, sabbia, plastilina, carta e oggetti vari prendono vita per raccontare la nostra storia. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Il corso è rivolto a genitori e figli (dai 10 anni in su). Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	A. Tamagni	5 sabati	09.00-11.50	24 settembre	fr. 180.–
Escursione faunistica in Valle Piumogna NUOVO	Passeggiata per genitori e figli (dai 10 anni in su) dal ponte di Polpian, all'imbocco della Valle Piumogna, fino all'alpe Geira e ritorno. Osservazione dei cervi nel periodo degli amori (bramito), di camosci ed eventualmente caprioli. Si richiede: abbigliamento e calzature adatti, binocolo e/o cannocchiale telescopico. Percorso pianeggiante. Camminata effettiva di 1 ora circa. Da 8 a 10 coppie di partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Viglezio	1 domenica	17.00-19.30	9 ottobre	fr. 50.–
Girotondi e musica	Attraverso il canto, le filastrocche, la danza, l'uso di piccoli strumenti musicali, questo corso favorisce lo sviluppo dell'ascolto attivo, dell'attitudine musicale, di una creatività e affettività legate alla musica. Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.	5 giovedì	09.30-10.20	6 ottobre	fr. 85.–
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.	5 giovedì	10.30-11.20	6 ottobre	fr. 85.–
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 9 mesi ai 2 anni.	5 giovedì	09.30-10.20	17 novembre	fr. 85.–
	L. Monn Rivolto ad adulti con bambini dai 2 ai 3 anni.	5 giovedì	10.30-11.20	17 novembre	fr. 85.–
Il cervo e gli altri ungulati delle nostre valli NUOVO	Corso teorico, aperto a genitori e figli (dai 10 anni in su) che ha lo scopo di presentare alcune caratteristiche biologiche delle cinque specie di ungulati selvatici (cervo, camoscio, capriolo, stambecco e cinghiale) presenti nel nostro Cantone e nelle valli superiori; discutere dei problemi legati alla presenza di alcune di loro e comprendere le opportunità che una corretta gestione delle singole specie può offrire. Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Viglezio	1 domenica	15.00-16.50	2 ottobre	fr. 45.–
Il mondo del cane NUOVO	I sensi sono la porta dell'esperienza con il mondo ed è grazie ad essi che viviamo ed interpretiamo la realtà. Le differenze sensoriali tra le diverse specie sono moltissime, comprenderle può essere divertente ed interessante per conoscere meglio il nostro animale domestico ed				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	immedesimarsi nel suo modo di decodificare il mondo che lo circonda. Coinvolgendo anche i ragazzi in età scolare, l'obiettivo è suscitare curiosità, stupore e rispetto verso le doti del cane, astenendosi da un giudizio basato su "è migliore/è peggiore" ma semplicemente riconoscendone le diversità, chiave della comprensione e dell'accettazione dell'altro e di sé stessi. Il corso è aperto a genitori e figli (dai 10 anni in su). Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	L. Fomasi	1 sabato	09.00-11.15	1 ottobre	fr. 50.–
Pesce d'ottobre	Dopo la visita all'allevamento di trote a Lavorgo, ci si dedicherà ad un momento teorico in un'aula non lontana dal luogo in cui, per concludere, si parteciperà al rilascio per il ripopolamento annuale nel fiume Ticino. La lezione è rivolta a genitori e figli (dai 10 anni in su). Da 8 a 12 coppie di partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	D. Zanzi	1 sabato	09.00-12.00	8 ottobre	fr. 50.–
Pony e cavallo per bambini	Questo corso consente un primo approccio verso pony e cavalli per sapere come comportarsi al meglio nel rispetto di questi animali e del loro carattere. Il corso ha luogo in scuderia ed è rivolto a genitori e figli (dai 3 anni in su). Sede a Novazzano. Da 9 a 12 coppie di partecipanti.				
Chiasso	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	L. De Berti Robbiani	1 domenica	09.00-11.50	6 novembre	fr. 75.–
Scegliere un cucciolo NUOVO	La scelta di un'animale "da compagnia" è spesso dettata da simpatia ed emotività. Il corso vuole rendere tale scelta cosciente, razionale e rispettosa del benessere e delle necessità dell'animale e del nucleo famigliare che lo accoglie in modo da garantire una serena convivenza. Il corso è aperto a genitori e figli (dai 10 anni in su). Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Morbio Superiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	L. Fomasi	1 venerdì	19.00-21.50	21 ottobre	fr. 55.–

FILOSOFIA

Atelier filosofico dedicato a Socrate NUOVO	I partecipanti all'atelier filosofico chiariranno alcuni concetti chiave della filosofia di Socrate basandosi sulla lettura del celeberrimo dialogo di Platone "L'Apologia di Socrate" e li rileggeranno ad una o più dimensioni pratiche fondamentali. Da 10 a 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	N. Angehrn Boisco	3 lunedì	19.00-20.50	7 novembre	fr. 85.–
Il Dio dei filosofi	Il corso intende esplorare il pensiero critico su Dio condotto dai filosofi e verificarne confluenze e divergenze con il pensiero cristiano. Anche se il mondo contemporaneo crede di poter fare a meno di Dio, il problema filosofico rimane e non si può ignorare la ricerca intellettuale dei maggiori ingegni dell'umanità che si sono cimentati su questo tema. Su Dio si sono decise le sorti della scienza, dell'etica, della politica e della giustizia. Nel corso ci si addentrerà nella filosofia di Leibniz fino a Kant (escluso). Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	G. La Torre	4 lunedì	18.00-19.50	3 ottobre	fr. 110.–
Il nuovo posto dell'uomo nella natura	L'antropologia, da più di un secolo, cerca di studiare l'uomo nella sua globalità, ricorrendo al metodo scientifico che ha già avuto tanto successo nello studio della natura. Per partecipare a queste lezioni sul tema "Il pensiero antropologico italiano" non è necessario avere conoscenze nell'ambito dell'antropologia né aver frequentato i precedenti cicli di incontri. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	3 ottobre	fr. 125.–
L'altro lato della vita NUOVO	Spettatore e partecipe della vita dell'Universo, l'Uomo vi scorge un interrogativo al quale sente di dover dare una risposta, perché da questo dipende il significato di tutta la sua esistenza. La filosofia si propone di rendere leggibile il mondo, cercando il vero e il reale anche là dove scompare il semplice dato, come nella poesia e nel sogno, che costituiscono appunto l'altro lato della vita.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	26 settembre	fr. 195.–
Niente di nuovo sotto il sole NUOVO	Si attraverserà il pensiero di diversi autori antichi e moderni su questioni "gnoseologiche", "epistemologiche" e "cosmologiche". Le idee e i pensatori che hanno cambiato il mondo. Dalle origini della filosofia, una panoramica di idee e di epoche. Da Talete a Kant, è cambiato tutto ma non è cambiato niente. Le idee sono sempre le stesse ma proviamo a raccontarle in modo diverso. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	T. Mandalà	10 lunedì	20.00-21.50	26 settembre	fr. 235.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pensare e costruire il mondo: filosofia e scienza nella tradizione occidentale	Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra pensiero scientifico e riflessione filosofica nella tradizione occidentale, evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Per partecipare al corso sul tema "Tra analitici e continentali. Percorsi di filosofia contemporanea" non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito della filosofia né aver frequentato i precedenti cicli di incontri.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	20 ottobre	fr. 125.–
Ragione e intelletto NUOVO	Il corso si propone di dare l'opportunità di riflettere sulla dottrina morale di Kant e sullo spirito oggettivo di Hegel, due colonne del pensiero moderno, cercando i legami con l'attualità. Testi di riferimento di Kant: "La fondazione della metafisica dei costumi"; "Critica della ragion pratica"; "Antropologia pragmatica"; "Per la pace perpetua". Testi di riferimento di Hegel: "Enciclopedia delle scienze filosofiche in compendio", "Lineamenti di filosofia del diritto". Temi: fondazione della morale, famiglia, società civile, Stato, storia. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	I. De Vita	9 giovedì	19.00-20.50	29 settembre	fr. 215.–
GIOCHI DA TAVOLO					
Introduzione al mondo degli scacchi	Voltaire disse: "Il gioco degli scacchi è il gioco che conferisce più onore all'intelletto umano". Chi impara a giocare a scacchi non apprende solo un gioco: impara l'arte della pazienza, della riflessione, la capacità di pianificare e scegliere al momento giusto una strategia per il raggiungimento di un obiettivo, della vittoria e quindi del successo. Non si tratta forse di qualità fondamentali anche nella vita di tutti i giorni? Il corso è rivolto a chi desidera imparare le regole di questo interessante gioco e a chi già le conosce ma desidera approfittare di un'occasione per giocare e migliorare. Da 8 a 10 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	G. Baggi	5 giovedì	19.00-20.50	10 novembre	fr. 160.–
LAVORO, ECONOMIA E TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE					
Allena la mente! NUOVO	Il corso si indirizza alle persone che non svolgono attività intellettuali e che intendono trovare un sistema o un metodo validi per potenziare la memoria, la concentrazione, la logica, l'intuito e la creatività attraverso esercizi snelli e divertenti. Minimo 10 partecipanti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	G. Mottis	2 giovedì	19.00-20.50	10 novembre	fr. 65.–
Colloqui di lavoro efficaci NUOVO	Perché dovremmo assumere proprio lei? Il corso è indirizzato a chi è alla ricerca di un nuovo lavoro; prepara i partecipanti, in modo strutturato, a mettere in evidenza con efficacia i propri punti di forza e, soprattutto, spiega come gestire al meglio le domande sfidanti che si presentano inequivocabilmente nei colloqui di lavoro e le emozioni che ne derivano. Sono previsti lavori individuali e giochi di ruolo. Da 8 a 9 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	G. Santo	2 sabati	08.00-12.00	15 ottobre	fr. 145.–
Dichiarazione d'imposta per persone fisiche	Corso per la dichiarazione d'imposta delle persone fisiche non assoggettate all'imposta alla fonte. Sarà esaminata la struttura della dichiarazione e saranno trasmesse le nozioni e i rimedi di diritto per una corretta compilazione di ciascun modulo.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	U. Monico	1 mercoledì	18.30-21.45	14 settembre	fr. 45.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	U. Monico	1 lunedì	19.00-22.15	12 settembre	fr. 45.–
Impariamo a imparare: memoria, metodo di studio e mind mapping	Obiettivo del corso: fornire un metodo che consente di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo di informazione, mediante tecniche di rilassamento e concentrazione (archivi mentali, mnemotecniche, mappe mentali). Più fr. 30.– per il materiale didattico. Date del corso: lunedì 3, martedì 4 e mercoledì 26 ottobre, lunedì 7 novembre.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	N. Todesco e L. Lucchini	4 lezioni	18.00-21.50	3 ottobre	fr. 250.–
La delega come strumento di management	La delega è strumento principe di gestione per il conseguimento degli obiettivi e per far crescere le persone. Il corso affronta il tema della delega mettendo in evidenza modalità di attribuzione e controllo oltre ai rischi connessi e agli errori da evitare. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	C. Baruffa	3 giovedì	18.30-21.45	26 gennaio	fr. 165.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

Leader si nasce o si diventa?

Il corso tratterà temi quali il concetto di leadership, la leadership efficace, i principali stili di leadership, la gestione del gruppo di lavoro, la comunicazione efficace all'interno del gruppo, la delega e la gestione del processo di delega, la gestione del conflitto e la gestione efficace del tempo. Corso utile a tutti gli interessati ad approfondire le proprie conoscenze sul tema, riferite non solo all'ambito aziendale ma anche a qualsiasi altro ambito in cui sia necessario condurre un gruppo a raggiungere un obiettivo. Le metodologie didattiche utilizzate saranno fortemente interattive, con simulazioni, casi e giochi di ruolo. Da 8 a 12 partecipanti.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	D. Guzzetti e C. Valentinotti	4 martedì	20.00-21.50	8 novembre	fr. 200.–

Svizzera: una storia di successo

Questo corso analizza le caratteristiche principali della Svizzera e della sua economia. Definendo e contestualizzando in un confronto internazionale cicli economici, consumo, risparmio, spesa pubblica, relazioni commerciali con l'estero, inflazione e disoccupazione, si cercherà di comprendere le ragioni che hanno consentito all'economia elvetica di muoversi lungo un percorso di crescita. Le riflessioni si articoleranno anche nella direzione di identificare le sfide prossime che l'economia dovrà affrontare.

Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	M. Baranzini e A. Mirante	8 giovedì	18.30-20.20	22 settembre	fr. 160.–

Trovare un lavoro: consigli utili NUOVO

Il corso ha l'obiettivo di trasmettere le competenze basilari, teoriche e pratiche, per gestire e affrontare al meglio la ricerca di un impiego: come intraprendere la ricerca di un posto di lavoro con una riflessione sulle proprie risorse e sui propri punti di forza (ricerca attiva del lavoro); come redigere al meglio una lettera di candidatura spontanea o in risposta ad un annuncio; come redigere un Curriculum Vitae e, infine, alcuni consigli utili per affrontare il colloquio di lavoro. Da 10 a 12 partecipanti.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	C. Zanzi	1 sabato	09.00-12.00	19 novembre	fr. 55.–

Vantaggi e trappole del lavoro in team NUOVO

Il corso si pone l'obiettivo di analizzare quelli che sono i vantaggi ma anche le trappole del lavoro in team affinché i partecipanti possano apprendere ad affrontare ed eventualmente guidare il lavoro in team in modo consapevole ed efficace. Si parlerà di obiettivi, di motivazione e di coesione del gruppo, ma anche dei meccanismi di inerzia nei gruppi e delle loro spiegazioni; di come lo sforzo individuale possa variare a seconda dell'attrattiva del compito o della dimensione del gruppo; delle motivazioni che possono spingere un individuo ad incrementare il proprio impegno in un lavoro in team per compensare la mancanza di impegno o di capacità di altri membri del gruppo. Le metodologie didattiche utilizzate saranno fortemente interattive, con simulazioni, filmati, casi e giochi di ruolo. Da 8 a 12 partecipanti.

Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	D. Guzzetti e C. Valentinotti	4 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 200.–

LETTERATURA, LETTURA E SCRITTURA

È un momento difficile NUOVO

La fine del mondo, il fiore nella giungla e altre storie di sopravvivenza. Laboratorio di scrittura e lettura creativa durante il quale, attraverso un percorso fra i testi di autori noti o da scoprire, Andrea Fazioli guiderà i partecipanti fra gli aspetti artistici e gli aspetti tecnici della scrittura narrativa. Minimo 10 partecipanti.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	A. Fazioli	1 mercoledì	18.00-20.50	28 settembre	fr. 55.–

Fata in fabula: fiabe di ieri e di oggi NUOVO

Naturale proseguimento di "Fata in fabula: corso di fabulistica applicata" al quale è possibile partecipare anche senza aver frequentato il corso introduttivo. All'analisi e al commento di alcune fiabe classiche si affiancherà il lavoro su racconti illustrati per l'infanzia di epoca più recente. L'obiettivo principale sarà quello di scoprire e creare insieme giochi e attività legati alle storie e ai libri trattati, adottando il principio della riproducibilità: tutto quanto proposto e ideato non sarà applicabile solo ai testi in oggetto, ma potrà offrire spunti validi da sfruttare nelle occasioni più diverse, private o professionali. Un corso pensato per gli appassionati di letteratura per l'infanzia, oltre che per gli amanti delle fiabe classiche. Da 8 a 12 partecipanti.

Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	A. Arietano	3 mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 110.–

Invito alla lettura

Un percorso fra pagine, autori e consigli letterari (dai classici alle novità). Nei libri si trovano altre storie, luoghi, pensieri, volti e sentimenti, in una finzione che ripete e immagina la realtà e ci ridice con parole nuove ciò che già conosciamo con il cuore e con l'esperienza. Michele Fazioli consiglia e vive in diretta alcune pagine che l'hanno colpito nel suo lungo viaggio in compagnia dei libri e proporrà anche alcune pagine belle della letteratura dedicate al tempo del Natale.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	M. Fazioli	4 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

Lettura veloce

L'obiettivo primario di questo corso è offrire un metodo veloce ed efficace di lettura a chi è quotidianamente chiamato, per lavoro, aggiornamento o piacere personale, a leggere molto e a chi desidera sfruttare al meglio le proprie potenzialità. Il corso porterà ad aumentare la velocità di lettura di almeno 2-3 volte, aumentando la capacità di comprensione e di ricordo. Più fr. 30.– per il materiale didattico. Date del corso: giovedì 10 novembre, giovedì 1 e lunedì 5 dicembre.

Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	N. Todesco e L. Lucchini	3 lezioni	18.00-21.50	10 novembre	fr. 190.–

Omaggio ad Alina Borioli NUOVO

La sua vecchia Leventina, l'amore per la sua terra, i racconti raccolti da Walter Keller nei Racconti popolari del Ticino, la sua filosofia: "A questa prigioniera del buio, fin dagli anni dell'oramai remota gioventù privata quasi del tutto del dono della luce, si direbbe che un'arcana legge di superiore giustizia abbia concesso in benigno compenso che quanto era negato di visione sul mondo esterno alle sue pupille le fosse restituito in accresciuta capacità di illuminazione del proprio mondo spirituale". (S. Sganzini).

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Patriarca	1 domenica	14.30-16.10	23 ottobre	fr. 30.–

Pronto soccorso della lingua italiana

Si scrive "qual'è" oppure "qual è"? "Da", "do", "sto", "fa" si scrivono con o senza accento? Quali sono i plurali di "valigia", "camicia" e "provincia"? "Obiettivo" si può scrivere con due "b"? È preferibile dire "a seconda di…" oppure "a dipendenza di…"? "Un gruppo di persone parla" oppure "parlano"? Il corso si propone di rispondere a queste e a molte altre domande, per mezzo di un ripasso agile e divertente delle regole riguardanti l'ortografia, la grammatica e il lessico della lingua italiana. Da 8 a 12 partecipanti.

Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	G. Mottis	3 giovedì	19.00-20.50	22 settembre	fr. 110.–

Riscopriamo il dialetto NUOVO

Le storie in dialetto, in passato, servivano a dare vivacità alla gente che si riuniva la sera per passare del tempo in compagnia ed allegria. Questi racconti spesso assomigliavano alle favole che, oltre a raccontare l'episodio, celavano significati di vita vissuta. Il dialetto non è solo lingua, è radici e cultura. Mariadele Patriarca, con le storie del "zio Güstin" e altri racconti, fa rivivere queste emozioni. Sede a Torricella. Massimo 8 partecipanti.

Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	M. Patriarca	4 giovedì	20.00-21.15	10 novembre	fr. 125.–

Scrittura creativa e revisione del testo

Laboratorio in due serate. Tema della prima serata, che si terrà dalle ore 18.00 alle 20.50, sarà "l'arte di aspettare: teoria ed esercitazioni sull'uso del tempo nella narrazione". Durante la seconda serata, che avrà luogo dalle ore 18.00 alle 19.50, si vedrà come revisionare un testo narrativo. Il laboratorio è aperto sia a chi vuole scrivere, sia a chi è interessato a capire come funziona un testo narrativo. Date del corso: mercoledì 16 e 30 novembre. Da 8 a 10 partecipanti.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	A. Fazioli	2 mercoledì	vedi sopra	16 novembre	fr. 90.–

MUSICA

Canti popolari della Svizzera italiana e della Lombardia NUOVO

Questo corso permette di conoscere il mondo affascinante dei canti popolari della Svizzera italiana e della Lombardia. Dopo la necessaria introduzione teorica di Pietro Bianchi – che permetterà di conoscere il genere dei canti e di collocarli nell'Arco alpino, loro contesto naturale – si canterà insieme, con l'accompagnamento di strumenti acustici che gli allievi potranno eventualmente portare da casa. Cantare fa bene! Minimo 8 partecipanti.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	P. Bianchi	8 lunedì	19.00-20.25	10 ottobre	fr. 185.–

Chitarra ritmica (per principianti)

Durante questo corso si apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento. Da 9 a 10 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	A. Allegrini	8 lunedì	20.00-21.50	3 ottobre	fr. 210.–

Estetica e storia della musica NUOVO

Seguendo la scansione storica, il corso presenta le maggiori correnti dell'arte musicale, nella varietà dei suoi aspetti. Il partecipante potrà familiarizzare con le introduttive e principali problematiche dell'estetica della musica. Oltre alla parte teoretica, si ascolteranno alcuni brani e si proporranno i relativi commenti. Temi: origini, musica antica, medievale (Scuola di Nôtre Dame) e rinascimentale (Palestrina), riforma (Bach) e controriforma, barocco (Vivaldi), classicismo (Mozart), romanticismo (Beethoven) ed Ottocento (Chopin, Schumann), Novecento (Ravel, Rachmaninov, Scrjabin) ed avanguardie. Da 10 a 12 partecipanti.

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. De Vita	8 martedì	20.00-21.50	4 ottobre	fr. 190.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fascino della Lirica e mistero del Belcanto	Partendo da arie famose e dai loro interpreti è proposto un avvicinamento al mondo dell'opera lirica. L'opera non è solo canto: è teatro, tragedia, commedia, cioè vuole commuovere. Il corso si basa su esempi audiovisivi. Sotto la guida della docente, con l'accompagnamento di un pianista, i partecipanti saranno condotti a farsi un'esperienza propria, provando a recitare e a cantare. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	E. Wymola	5 giovedì	17.00-18.50	10 novembre	fr. 220.–
IntegraTi Garageband per appassionati di musica elettronica	Sognate di produrre la vostra hit musicale ma non avete una sala prove, non sapete suonare o non volete spendere un capitale per un software professionale per produrre musica? Il corso è rivolto agli entusiasti di musica elettronica che si approcciano per la prima volta alla produzione musicale col computer o con l'iPad. I corsisti avranno a disposizione dei computer Macintosh ma sono invitati a portare i propri notebook Apple o iPad. Requisiti: conoscenza di base di un personal computer (preferibilmente Mac), una chiave USB per salvare i propri lavori. I corsi IntegraTI sono aperti a tutti, proposti dal servizio Cultura e Formazione dell'associazione atgabbes che sostiene la formazione continua per persone con disabilità.				
Bellinzona	*Iscrizioni a Cultura e Formazione, tel.: 091 970 37 29, e-mail: cultura.formazione@atgabbes.ch*				
	F. Bos	5 venerdì	18:00-19:30	7 ottobre	fr. 100.–
I segreti della musica	Questo corso propone attività divertenti e coinvolgenti per imparare a leggere, scrivere e capire la musica. Dall'ascolto alla teoria di base, con esercizi pratici e tramite l'avvicinamento a particolari strumenti musicali (uno per ogni lezione). Minimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	L. Bassetti	6 giovedì	20.00-21.50	10 novembre	fr. 185.–
Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?	Questo corso offre l'opportunità di avvicinarsi ad un vero corno delle Alpi e di conoscerne l'origine e l'utilizzo nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Dalla seconda lezione saranno trasmesse le nozioni di base per suonare le prime note e si scoprirà che è solo questione di tecnica! Più fr. 15.– per il noleggio del bocchino e fr. 25.– per il noleggio dello strumento per una settimana (o fr. 75.– fino a fine corso). È necessario essere in possesso di un'assicurazione RC privata. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	M. Fässler	7 lezioni	18.00-19.50	4 ottobre	fr. 170.–
	Date del corso: martedì 4, mercoledì 12, martedì 18 e mercoledì 26 ottobre, mercoledì 9, martedì 15 e mercoledì 23 novembre.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	M. Fässler	7 giovedì	18.00-19.50	22 settembre	fr. 170.–
Introduzione alla musica: teoria e solfeggio	Corso rivolto a coloro che desiderano apprendere le nozioni fondamentali per la lettura di uno spartito musicale: pentagramma, chiavi musicali, note, valori, intervalli. Da 8 a 12 partecipanti.				
Chiasso	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	S. Guglielmelli	8 lunedì	19.00-20.15	10 ottobre	fr. 185.–
Musica spiegata: i grandi capolavori musicali raccontati al pianoforte	Un approccio facile e accattivante ad alcuni grandi capolavori del repertorio musicale, condotto da Luigi Marzola, pianista, organista, direttore di coro e conferenziere, con la collaborazione del soprano Dan Shen. L'argomento di alcuni incontri sarà agganciato alla programmazione delle stagioni concertistiche di Lugano e Milano. Date del corso: 8 e 29 novembre, 13 dicembre, 17 gennaio, 7 e 28 febbraio, 14 marzo, 4 aprile, 2 e 23 maggio.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	L. Marzola e D. Shen	10 martedì	18.15-19.30	8 novembre	fr. 150.–
Saxofono	Durante il corso si apprenderà l'impostazione di base per poter suonare questo strumento ed eseguire semplici melodie. Le lezioni comprendono una parte teorica e una parte pratica e tecnica con lo strumento. Non sono richieste capacità musicali di base, né teoriche, né pratiche. Ogni partecipante dovrà essere in possesso del proprio saxofono contralto completo di bocchino e ancia. Possibilità di consulenza e noleggio dello strumento (su richiesta, al momento dell'iscrizione). Massimo 6 partecipanti.				
Chiasso	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	S. Guglielmelli	10 lunedì	20.30-21.45	10 ottobre	fr. 300.–
	REGNO ANIMALE				
Avvicinamento al cavallo	Il corso non va inteso come lezione d'equitazione ma, partendo da esempi teorici e pratici e grazie alle moderne conoscenze etologiche, i partecipanti avranno l'opportunità di meglio capire e sperimentare l'importanza della corretta relazione e comunicazione con il cavallo. Questa è la strada che permetterà al cavallo di essere inserito in un contesto famigliare, tera-				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

peutico o sportivo senza metodi coercitivi o traumatici. Il corso è indicato a tutte le persone che sentono il bisogno o la curiosità di un diverso approccio e avvicinamento al cavallo. Età minima 18 anni. Possibilità di pranzare sul posto a carico dei partecipanti. Da 9 a 10 partecipanti.

Lodrino — *Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*

P. Fontana — 1 domenica — 09.00-16.30 — 9 ottobre — fr. 120.–

Il linguaggio del gatto NUOVO

La corretta comunicazione tra proprietario e animale è alla base della prevenzione della maggior parte dei problemi e delle patologie comportamentali perché permette di costruire una relazione sana, non antropomorfizzata ma orientata verso l'osservazione e la comprensione dell'animale. Il corso vuole suscitare interesse e curiosità verso il gatto, fornendo gli strumenti di base per instaurare un rapporto fondato sul reciproco rispetto. Minimo 10 partecipanti.

Riva San Vitale — *Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*

L. Fomasi — 1 giovedì — 19.00-22.15 — 24 novembre — fr. 55.–

Serpenti: conoscerli per non averne paura

Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica. Saranno presenti esemplari di serpenti vivi.

Camignolo — *Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*

D. Cattaneo — 1 sabato — 14.00-17.25 — 1 ottobre — fr. 45.–

SCIENZA E NATURA

Alla scoperta dei microbi. No limits in alta quota al Piora NUOVO

Escursione guidata su sentiero senza dislivello. Punto centrale del percorso didattico è il Centro di Biologia Alpina. Lo scopo è quello di osservare e conoscere i microrganismi della Val Piora senza usare il microscopio. Punto di ritrovo: Centro di Biologia Alpina. Possibilità di utilizzare la propria auto fino a Cadagno se si transita sulla diga del Ritom prima delle ore 09.00. In caso di maltempo l'escursione viene rimandata.

Faido — *Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*

R. Peduzzi — 1 domenica — 10.00-12.00 — 25 settembre — fr. 30.–

Amici dell'astronomia

Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di essere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia.

Lugano 4 — *Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*

F. Fumagalli — 5 lunedì — 20.00-22.50 — 12 settembre — fr. 150.–
Date del corso: 12 settembre, 10 ottobre, 7 novembre, 5 dicembre, 9 gennaio.

F. Fumagalli — 5 mercoledì — 20.00-22.50 — 14 settembre — fr. 150.–
Date del corso: 14 settembre, 12 ottobre, 9 novembre, 7 dicembre, 11 gennaio.

Astronomia elementare

Queste serate si svolgono presso l'Osservatorio Calina di Carona e sono suddivise in teoria e osservazione. Teoria: uomo e universo; Sole; sistema planetario; Terra; mondo stellare; universo extragalattico; strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio (pianeti, stelle, nebulose). Date del corso: 20 e 27 settembre, 4, 11, 18 e 25 ottobre, 8, 15 e 22 novembre, 6 dicembre.

Lugano 4 — *Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*

F. Fumagalli — 10 martedì — 20.00-22.50 — 20 settembre — fr. 280.–

I funghi: raccoglierli e cucinarli NUOVO

Si inizierà con un'escursione guidata alla ricerca di funghi. Gli esemplari trovati durante il per corso saranno descritti dal punto di vista naturalistico, morfologico e tossicologico; ne sarà discussa la commestibilità e le buone norme per la raccolta e il consumo. Alle 12.30 si rientrerà in sede per un breve momento di teoria che permetterà di capire come pulire adeguatamente i funghi raccolti e per realizzare e gustare alcune semplici ma deliziose ricette. Più fr. 20.– per gli altri alimenti. Da 10 a 12 partecipanti.

Faido — *Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*

F. Beretta e C. Moreau — 1 sabato — 08.30-14.30 — 24 settembre — fr. 95.–

Introduzione al mondo dei funghi NUOVO

È importante saper distinguere un fungo commestibile da un fungo di scarso interesse alimentare o addirittura tossico. Durante le lezioni si entrerà nel vasto e affascinante mondo dei funghi per saperne qualcosa di più. Le lezioni saranno tenute da un esperto in funghi diplomato VAPKO. Da 10 a 12 partecipanti.

Camignolo — *Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*

M. Martucci — 2 martedì — 19.30-21.20 — 4 ottobre — fr. 65.–

Nei boschi tra Carona e l'Alpe Vicania NUOVO

Escursione con partenza da Carona. Durante il percorso i partecipanti saranno coinvolti in attività pratiche e scopriranno che le piante hanno sorprendenti capacità di "sentire" l'ambiente

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	in cui vivono adeguando il loro comportamento con singolare efficacia. Lunghezza dell'itinerario percorso: 8 km circa. Dislivello: 200 m. Camminata effettiva: 2.5 ore. Oltre ad una discreta condizione fisica, si richiede: abbigliamento e calzature adatte (da trekking, suole profilate) bibite, pranzo al sacco, quaderno e matita per appunti, coltellino svizzero, lente di ingrandimento, piccola paletta da giardino in metallo. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	F. Riva	1 sabato	08.30-16.00	29 ottobre	fr. 80.–
Nella riserva forestale della Valle di Cresciano NUOVO	Escursione con partenza da Piana. Durante il percorso i partecipanti saranno coinvolti in attività pratiche e scopriranno che le piante hanno sorprendenti capacità di "sentire" l'ambiente in cui vivono adeguando il loro comportamento con singolare efficacia. Lunghezza dell'itinerario percorso: 5 km circa. Dislivello: 300 m. Camminata effettiva: 3.5 ore. Oltre ad una discreta condizione fisica, si richiede: abbigliamento e calzature adatte (da trekking, suole profilate) bibite, pranzo al sacco, quaderno e matita per appunti, coltellino svizzero, lente di ingrandimento, piccola paletta da giardino in metallo. Da 8 a 12 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	F. Riva	1 sabato	08.00-17.00	8 ottobre	fr. 80.–
	SCUOLA E FAMIGLIA				
Come aiutare i propri figli a studiare in modo efficace	Il momento dei compiti è un dramma? La preparazione ad una verifica una tragedia? Si parlerà di funzionamento mentale, di come ognuno di noi apprende, di strategie di studio efficaci, di aiuti naturali per aumentare la memoria e la concentrazione. Più fr. 3.– per il materiale didattico. Massimo 10 partecipanti.				
Morbio Superiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	R. Poncioni	1 lunedì	20.00-22.50	7 novembre	fr. 55.–
Come favorire crescita e sviluppo dei propri figli attraverso il gioco	Gli incontri sono rivolti ai genitori interessati a sviluppare abilità e strategie educative efficaci utilizzando il gioco come strumento di comprensione e sintonizzazione con il bambino, di crescita e sviluppo di abilità, di prevenzione di potenziali disagi. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	I. Cassina	6 lunedì	20.00-21.50	5 settembre	fr. 185.–
Interpretazione del disegno infantile	Disegnando, il bambino proietta sulla carta le proprie emozioni e la propria percezione del mondo. L'interpretazione del disegno infantile (mediante il test della casa, della famiglia, dell'albero e l'analisi dei colori utilizzati) è quindi uno strumento prezioso per comprendere la personalità e lo stato emotivo del bambino. Massimo 8 partecipanti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	C. Lupo	1 sabato	09.00-16.50	22 ottobre	fr. 125.–
Orientamento scolastico: consigli per i genitori	La direttrice dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale affronterà le preoccupazioni tipiche dei genitori con figli alla scuola media; risponderà a tutte le domande utili per comprendere come prepararsi per sostenere i giovani nell'importante percorso di scelte che avviene proprio durante gli anni di formazione alla scuola media. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	R. Beltrami	2 giovedì	19.00-21.50	17 novembre	fr. 110.–
Prepariamo i bambini alla scrittura	La nostra società non offre ai bambini sufficienti occasioni per allenare le competenze necessarie per apprendere la scrittura a mano. Abbiamo però la possibilità di aiutarli, fin da piccoli, a sviluppare queste abilità attraverso giochi utili a favorire la corretta prensione della matita, la coordinazione occhio-mano, la motricità fine per prevenire future difficoltà di scrittura. Durante l'incontro, rivolto a genitori di bambini dell'ultimo anno di Scuola di Infanzia e primo anno di Scuola Elementare, verranno proposte le attività-gioco, gli strumenti grafici e i materiali più adatti all'età del bambino. Sede del corso a Balerna. Massimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Zaramella	1 sabato	09.00-11.25	8 ottobre	fr. 45.–
Sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	L'autostima di un bambino è come un fiore: sboccia se coloro che se ne occupano lo alimentano. Favorire la costruzione di una buona stima di sé significa preparare i bambini ad affrontare la vita consapevoli del proprio valore e metterli nella condizione di saper sostenere anche le inevitabili frustrazioni. Durante il corso si cercherà di rispondere ad alcune domande partendo da esempi concreti. Per esempio: cos'è l'autostima? Perché è tanto importante? In che modo gli adulti possono influenzare questo processo? Come possono favorirlo? Più fr. 1.– per il materiale didattico. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	P. Guggisberg Nocelli	2 lunedì	19.00-21.05	10 ottobre	fr. 75.–

Cultura generale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
STORIA					
Alchimia: storia e simboli	Un primo approccio all'Alchimia. La storia della ricerca Alchemica: Alchimia greca, cinese, araba e medioevale. C. G. Jung e l'Alchimia. Sale, Mercurio e Zolfo; i Pianeti e i Metalli, l'Uroboro e i simboli religiosi: il vasto mondo simbolico e filosofico dell'Opera Alchemica. Minimo 8 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. Benati Mura	2	mercoledì	20.00-21.50	19 ottobre	fr. 80.–
Dove sta andando la Russia di oggi? NUOVO	Il corso vuole prendere in esame alcuni dei principali avvenimenti posteriori al 1989, quali la caduta del Muro di Berlino, il crollo dell'URSS, la dissoluzione dell'Europa orientale, i mutamenti etnico-linguistici, le problematiche religiose, ecc. Questi fatti storici hanno profondamente cambiato non solo la geopolitica europea, ma anche quella mondiale. Si cercherà inoltre di mettere in relazione come la fine del comunismo e il conseguente venire meno dei due blocchi contrapposti fra USA e URSS abbiano influenzato sia lo sviluppo del "fondamentalismo islamico", sia le tensioni nel "mondo arabo" con le successive migrazioni di popoli. Si consiglia di portare con sé un atlante geografico o uno strumento multimediale. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	G. Pasini	6	martedì	18.00-19.50	18 ottobre	fr. 150.–
Fotografia come resistenza NUOVO	Nel corso delle due ore, sulla scorta di alcuni esempi di fotografie provenienti da epoche, paesi e autori diversi Gianluca Grossi cercherà di illustrare come all'interno di uno scatto ci sia un atteggiamento di resistenza, che è quello del fotoreporter testimone, che esponendosi alla realtà (a volte con grandi rischi, a volte anche perdendo la vita, sempre, però, con il senso acutissimo della curiosità) dichiara che vale la pena raccontare il mondo e che si possa fare soltanto andandolo a vedere; un atteggiamento di resistenza che diventa anche quello di chi osserva lo scatto e capisce che l'esperienza compiuta sulla realtà (attraverso e grazie alla fotografia, ma anche grazie al tempo che le concediamo, al tempo dello sguardo) è la via da percorrere per sottrarci alla versione ufficiale del mondo e maturare un nostro atteggiamento (e un nostro sguardo). Uno sguardo che resiste all'idea che ci sarà sempre qualcuno, a questo mondo, più sfortunato di noi e che le cose non cambieranno mai. Leggere la fotografia come resistenza (ma anche viverla, praticarla come professione pensando ad essa come atto di resistenza) significa, invece, perlomeno credere che le cose (il mondo) si possano cambiare. Iniziando con il farne esperienza. Attraverso, appunto, uno scatto.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	G. Grossi	1	martedì	20.00-21.50	25 ottobre	fr. 30.–
Genocidi e deportazioni dall'Impero Ottomano ai Balcani e all'Africa subsahariana NUOVO	Il XX secolo è stato caratterizzato da una grande aggressività, non solo riconducibile alle guerre mondiali. Armeni, ucraini, ebrei, tutsi, purtroppo sono solo alcuni dei popoli coinvolti tragicamente in conflitti etnici. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	R. Lenzi	5	giovedì	20.00-21.50	20 ottobre	fr. 130.–
I processi alle streghe in Mesolcina NUOVO	La lettura e il commento dei verbali autentici di due processi sotto tortura contro le streghe, introdurranno i presenti nel contesto storico e sociologico della Mesolcina riguardo a uno degli aspetti più bui della Giustizia criminale del XVII secolo. Minimo 10 partecipanti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	G. Mottis	2	martedì	19.00-20.50	18 ottobre	fr. 65.–
La confessione di Bellezze Ursini NUOVO	Rarissimo caso di confessione, scritta di suo pugno, da una donna processata per stregoneria nel 1500. Il corso si prefigge, partendo dalle parole della "strega", di comprenderne la realtà storica e simbolica e sarà completato dalla proiezione di immagini tratte dalla ricca iconografia esistente sull'argomento. Da 8 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	I. Benati Mura	2	mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 80.–
Pizie e Sibille: l'arte divinatoria nel mondo antico NUOVO	Da sempre l'Uomo ha tentato di prevedere gli eventi futuri con la speranza di poterli controllare. Saranno esaminate tali pratiche nelle antiche civiltà fluviali e nel mondo greco-romano. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	R. Lenzi	2	martedì	20.00-21.50	18 ottobre	fr. 65.–
Streghe e caccia alle streghe NUOVO	Lettura di un fenomeno inquietante di lunghissima durata che vede come imputate nei processi perlopiù donne. Non il mondo antico, non i secoli bui medievali, bensì l'età moderna inasprirà le persecuzioni contro le streghe.				
Lugano 6	*Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com*				
	R. Lenzi	3	martedì	20.00-21.50	8 novembre	fr. 70.–

Arte e creatività

È possibile visionare le realizzazioni proposte in alcuni corsi, collegandosi al sito www.ti.ch/cpa

Speciale Natale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.30	3 ottobre	fr. 205.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.30-16.00	4 ottobre	fr. 205.–
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	A. Berta e G. Brenni Massimo 8 partecipanti.	6 martedì	20.00-22.00	4 ottobre	fr. 170.–
Anatomia per artisti: le basi della figura umana	Al termine del corso i partecipanti avranno acquisito le tecniche di base per disegnare la figura umana. Basandosi sul corpo standard di un uomo adulto, si esamineranno e disegneranno le tavole per lo studio delle ossa e dei muscoli a chiaroscuro, per caprine la struttura e per avere quindi gli strumenti basilari per rappresentare una figura umana nelle diverse posizioni.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	B. Gaggiotti	8 martedì	20.00-22.00	11 ottobre	fr. 175.–
Argilla: dettagli volto NUOVO	Attraverso la copia di modelli in gesso, si impara a modellare in argilla uno o più dettagli anatomici del volto come orecchio, bocca o naso che vengono analizzati nei loro aspetti volumetrici. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	V. Vairetti Lonati	4 mercoledì	18.15-20.15	5 ottobre	fr. 155.–
Calligrafia	Ci si avvicina all'arte della scrittura con il pennino, esplorando forme e caratteri. Per principianti e per chi ha già delle basi in questa disciplina. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	O. Galli	8 martedì	20.00-22.00	4 ottobre	fr. 175.–
Calligrafia per decorare	Desideri rinnovare o trasformare un oggetto della tua casa con fantasia e originalità? Durante il corso si apprende a progettare e creare un testo in calligrafia personale per decorare un oggetto a scelta (es. sedia, tavolino, mobiletto). Più fr. 40.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: giovedì 6 ottobre (20.00-22.00) e sabato 15 ottobre (9.00-16.00). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	S. Schaffner von Rubenwill	2 lezioni	vedi sopra	6 ottobre	fr. 150.–
"Carnet de voyage": un viaggio lento alla scoperta della città di Lugano NUOVO	Armati di taccuini o album e pochi semplici attrezzi da disegno o acquerelli, si imparerà a realizzare un carnet di viaggio tra i meravigliosi scorci della città di Lugano. I carnettisti, disegnando sul posto, osservano e fissano le proprie emozioni del momento scoprendo i particolari intimi di un luogo, per mezzo di schizzi, appunti, disegni e descrizioni. Un modo insolito e artistico per raccontare le proprie avventure di viaggio. Lezioni: mercoledì 28 settembre (20.00-22.00) teoria; sabato 1°, 8, 15 e 22 ottobre (10.00-13.00) pratica in contesti urbani a Lugano.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	B. Pinoli	5 lezioni	vedi sopra	28 settembre	fr. 145.–
Ceramica: modellaggio	Utilizzando diverse tecniche a mano, si realizzano oggetti in ceramica che vengono successivamente smaltati. Per principianti e avanzati. Più fr. 50.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	C. Landi Gironda Lezioni quindicinali: 8 e 22 novembre.	2 martedì	19.30-22.00	8 novembre	fr. 115.–
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	S. Taminelli Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Lezioni: 12 e 26 ottobre.	2 mercoledì	20.00-22.30	12 ottobre	fr. 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: modellaggio e decorazione con ingobbi	Si realizzano diversi oggetti con le tecniche base (lastra, svuotamento,…) e decorati, ancora a crudo, con ingobbi oppure con l'incisione. Per principianti e avanzati. Sede presso l'atelier della della docente a Pollegio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	D. Vanzetta	3 giovedì	20.00-22.00	10 novembre	fr. 145.–
Ceramica: Obvara NUOVO	Questa tecnica fonda le sue origini in Bielorussia. Si progettano e realizzano piccoli oggetti decorativi rifiniti con alcuni strati di terra sigillata. Dopo la prima cottura tradizionale a "biscotto", gli oggetti verranno velocemente immersi in una mistura a base di acqua, farina e zucchero, prima di essere sottoposti a raffreddamento in acqua. Questa procedura conferisce ai manufatti una gamma di colori molto calda che varia dal marrone-beige con particolari giochi di sfumature. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: 13 ottobre (14.00-16.30) e 20 ottobre (14.00-17.00).				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	F. Rovelli	2 giovedì	vedi sopra	13 ottobre	fr. 115.–
Ceramica: Raku	Si realizzano alcuni oggetti (es. ciotola, vaso, tazza) con diverse tecniche di modellaggio. I pezzi realizzati vengono smaltati. Si assiste alla cottura Raku e all'apertura del forno a 1000 gradi. Due lezioni in aula e una dedicata alla cottura dei manufatti. Sede presso l'atelier della docente a Pollegio. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture. Lezioni: giovedì 29 settembre e 6 ottobre (20.00-22.00) e sabato 8 ottobre (9.00-12.00). Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	D. Vanzetta	3 lezioni	vedi sopra	29 settembre	fr. 150.–
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Il corso, ispirato al metodo Betty Edwards, propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e delle basi del disegno con tecnica a matita. Coloro che hanno già partecipato a questo corso avranno la possibilità di approfondire e svolgere esercizi guidati e personalizzati su temi a propria scelta. Per principianti e avanzati.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Steib	10 lunedì	20.00-22.00	3 ottobre	fr. 205.–
Disegno e pittura	Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino, acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre. Per principianti e avanzati.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	M. Fossati Più fr. 10.– per il materiale.	10 lunedì	14.00-16.00	26 settembre	fr. 205.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Benedetto	10 mercoledì	20.00-22.00	12 ottobre	fr. 205.–
Disegno: realizzazione di un quadro a matita	Si impara a impostare un disegno totale di un soggetto scelto e a ottenere alla fine il disegno il più possibile completo, nel quale convergono tutte le conoscenze per realizzare un lavoro finito (figura, anatomia, ornato, chiaroscuro, resa tridimensionale). Il soggetto di questa stagione sarà una statua in una piazza cittadina.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	B. Gaggiotti	8 giovedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 175.–
Figura con modella/o	Si studia la figura umana esplorando varie tecniche. Per principianti e avanzati.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	E. Borradori	10 mercoledì	18.30-20.30	5 ottobre	fr. 275.–
	F. Günther-Quezada	8 martedì	18.20-20.20	11 ottobre	fr. 245.–
Illustrazione di un libro: introduzione	Si apprendono le nozioni teoriche di base per arrivare, attraverso le esercitazioni pratiche, alla realizzazione delle tavole di un libro illustrato per l'infanzia e non solo. Lezioni quindicinali.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	R. Conte	8 martedì	20.00-22.00	18 ottobre	fr. 175.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	L. Pellegrinelli	8 lunedì	20.00-22.00	3 ottobre	fr. 175.–
Mosaico	Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta. Ogni partecipante potrà realizzare l'oggetto che desidera (es. tavolino, vassoio, murale, specchio). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Pura	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	10 ottobre	fr. 180.–
	A. Jacqueroud	6 martedì	09.00-11.30	11 ottobre	fr. 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pittura a olio	Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto. Per principianti e avanzati.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	6 ottobre	fr. 205.–
Pittura e scultura	Si approfondiscono a scelta, la pittura a olio, l'acquerello, l'acrilico e il modellaggio con cera, argilla e gesso. Sede presso l'atelier del docente. Per principianti e avanzati. Per chi sceglie la scultura, costo del materiale da fr. 50.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	A. Monteggia	8 mercoledì	19.30-22.00	5 ottobre	fr. 225.–
Pittura espressiva	Non sono necessarie conoscenze di base, bastano l'entusiasmo, l'interesse, la gioia per l'arte di pitturare e il desiderio di esprimersi attraverso i colori. Importante non è il risultato ma l'atto di pitturare, il processo che nasce dalla prima pennellata, la creatività che si sveglia e che si sviluppa gradatamente lungo il percorso espressivo, in cui si apprendono anche le nozioni di base. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Egger-Eichmann	8 martedì	19.30-21.30	4 ottobre	fr. 195.–
	P. Egger-Eichmann	8 mercoledì	19.30-21.30	5 ottobre	fr. 195.–
Pittura su porcellana	Tecniche di base. Colorazione con pennello, tamponato e oro. Per principianti e avanzati. Sede presso l'atelier della docente a Bedano. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	3 ottobre	fr. 255.–
Pittura: tecnica a scelta	Per principianti e avanzati.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	27 settembre	fr. 210.–
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	8 novembre	fr. 210.–
	Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto (a olio e/o acrilica). Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	26 settembre	fr. 205.–
	Si approfondisce la pittura acrilica.				
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	18.20-20.20	5 ottobre	fr. 205.–
	È necessaria una base di disegno. Si approfondiscono a scelta la pittura a olio e/o acrilica.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	J. Aszalos-Nagy	10 martedì	19.00-21.00	4 ottobre	fr. 205.–
	Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Ritratto con modella/o	Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche: chiaroscuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, acquerello, pastelli a cera,… . Per principianti e avanzati.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Günther-Quezada	8 lunedì	18.20-20.20	10 ottobre	fr. 225.–
Scultura con argilla: introduzione	Si imparerà a impostare una scultura partendo da forme geometriche semplici, utilizzando come riferimenti fotografie di artisti figurativi o astratti. Più fr. 60.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	G. Spector	1 sabato	10.00-16.30	8 ottobre	fr. 95.–
Scultura su pietra saponaria (pietra ollare)	Massimo 7 partecipanti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	S. Vicari	6 giovedì	20.00-22.30	29 settembre	fr. 210.–
	Si percorreranno le diverse fasi di lavorazione della pietra saponaria, per giungere alla creazione di una figura tridimensionale. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 40.– per il materiale.				
Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	C. Di Pietro	3 martedì	20.00-22.30	11 ottobre	fr. 130.–
	S'imparerà a modellare e lucidare la pietra saponaria (ollare), creando un centrotavola tridimensionale a forma di foglia. Più fr. 50.– per il materiale.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
BELLEZZA E CURA DI SÉ					
Argilla: maschere per viso e corpo	Dopo una breve introduzione teorica dedicata alle proprietà dell'argilla, si passerà alla pratica con la produzione di tre tipi di maschere per il benessere di viso e corpo. Più fr. 18.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	S. Gentile	1	mercoledì	19.00-22.00	19 ottobre	fr. 45.–
Ayurveda: trattamenti viso ringiovanenti	Dopo un'introduzione teorica, si prepareranno antiche ricette a base di polveri, oli, erbe e fiori in accordo con la propria costituzione. Si creerà e si applicherà il proprio "Ubtan" (polvere per detergere la pelle) e la maschera. Infine, si praticherà un massaggio ayurvedico del viso con uno speciale olio rigenerante. Corso per chi desidera prendersi cura, naturalmente, del benessere di viso e occhi. Più fr. 20.– per il materiale. Lezione teorica: venerdì 18 novembre (20.00-22.00); lezione pratica: sabato 19 novembre (9.00-17.30). Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	L. Stranges	2	lezioni	vedi sopra	18 novembre	fr. 135.–
Creme naturali fatte in casa 1	In questo corso si scopre come creare unguenti, oleoliti e balsami usando arnica, calendula e altri ingredienti semplici e naturali. Più fr. 25.– per il materiale.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Ticozzi	1	martedì	20.00-22.30	18 ottobre	fr. 40.–
Creme naturali fatte in casa 2	Creme, deodoranti, dentifrici fatti in casa? È possibile, veloce, economico e soprattutto naturale! Più fr. 25.– per il materiale.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Ticozzi	1	martedì	20.00-22.30	25 ottobre	fr. 40.–
Cura del piede	Corso pratico. Dopo un'introduzione teorica per conoscere le tecniche di base e l'utilizzo di prodotti specifici, si applicheranno sui propri piedi sani, le tecniche per averne una corretta cura: taglio delle unghie, limatura, cura delle cuticole e della pelle, applicazione dello smalto. Massimo 5 partecipanti.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	D. Ilaria	1	sabato	09.00-12.00	22 ottobre	fr. 70.–
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	L. Schnoz-Anastasia	1	sabato	14.00-17.00	15 ottobre	fr. 70.–
Cura del viso e delle mani	Si impara a scegliere e a utilizzare correttamente peeling, sieri, creme, maschere secondo il proprio tipo di pelle, l'età e la stagione, per una corretta cura del viso. Inoltre viene dedicato spazio alla cura delle mani, dalla limatura delle unghie alla maschera, per terminare con l'applicazione dello smalto. Massimo 7 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	L. Schnoz-Anastasia	1	sabato	14.00-17.00	26 novembre	fr. 50.–
Fiori di Bach: creme per la salute NUOVO	Dopo un'introduzione teorica sui Fiori di Bach, si passerà alla creazione di una crema a scelta per alleviare disturbi come mal di schiena, torcicollo, gambe stanche o herpes labiali. Più fr. 20.– per il materiale.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	L. Marcon Magni	1	sabato	09.00-13.00	15 ottobre	fr. 55.–
Fitoterapia: pomata curativa per il raffreddore NUOVO	Curare con le piante è la scienza più antica della medicina. Creare dei prodotti sani, biodegradabili e di qualità permette un uso personalizzato e consapevole. Dopo una una breve introduzione sulla cosmesi naturale e i tipici ingredienti base delle pomate, ognuno potrà realizzare una pomata curativa per il raffreddore. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	C. Garavaglia	1	martedì	19.30-22.00	15 novembre	fr. 45.–
IntegraTI Shampoo personalizzato con oli essenziali	Crea il tuo shampoo con materie prime semplici e facilmente reperibili, aggiungendo oli essenziali per personalizzarlo. Gli shampoo sintetici, contenenti siliconi, formano una guaina attorno al capello soffocandolo e rendendolo solo temporaneamente lucente. Usando un prodotto rispettoso del cuoio capelluto si può migliorare la capigliatura. I corsi IntegraTI sono aperti a tutti, proposti dal servizio Cultura e Formazione dell'associazione atgabbes che sostiene la formazione continua per persone con disabilità.				
Locarno	*Iscrizioni a Cultura Formazione – 091 970 37 29 – cultura.formazione@atgabbes.ch*				
	F. Mancini	1	martedì	18.00-19.30	11 ottobre	fr. 25.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo 1	Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: palline per il bagno, burro di cacao, crema per il corpo, olio per massaggio, esfoliante e tanto altro. Più fr. 35.– per il materiale.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Giannetta	2 lunedì	19.30-22.30	26 settembre	fr. 85.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	D. Giannetta	2 giovedì	19.30-22.30	29 settembre	fr. 85.–
Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo 2	Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: spray rinfrescante per gambe e piedi, deodorante, acqua di colonia e tanto altro. Più fr. 35.– per il materiale.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Giannetta	2 lunedì	19.30-22.30	14 novembre	fr. 85.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	D. Giannetta	2 giovedì	19.30-22.30	24 novembre	fr. 85.–
Prodotti fai da te con il burro di karitè	Il burro di karitè è un toccasana per le pelli secche. Si realizzeranno prodotti 100% naturali che potranno diventare ottime idee regalo: burri solidi, balsamo labbra, candela massaggio. Più circa fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	B. Schenk	1 sabato	09.00-11.30	22 ottobre	fr. 45.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	B. Schenk	1 sabato	13.30-16.00	1 ottobre	fr. 45.–
Saponi e prodotti derivati	Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali. Più fr. 20.– per il materiale.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	4 ottobre	fr. 40.–
Trucchi del trucco	Colori e segreti del trucco. Strategie personalizzate per valorizzare al meglio il proprio viso. Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	S. Cidali Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.	2 sabati	14.00-17.00	15 ottobre	fr. 95.–
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	F. Domestici Più fr. 10.– per il materiale.	4 lunedì	19.30-22.00	3 ottobre	fr. 120.–
Trucchi del trucco: effetto "nudo" NUOVO	Il trucco c'è ma non si vede. Come realizzare un trucco effetto nudo che valorizza il viso e lo rende luminoso senza sembrare truccato. Adatto alle donne di tutte le età. Più fr. 5.– per il materiale.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	F. Domestici	1 lunedì	19.30-22.00	7 novembre	fr. 40.–
Trucchi del trucco: smokey eyes	Segreti del trucco "fumoso". Tecnica che permette di rendere lo sguardo seducente e scenografico. Ideale per chi già si trucca. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	S. Cidali	1 sabato	14.00-17.00	12 novembre	fr. 45.–
	CASA, FIORI, GIARDINO E ANIMALI				
Bonsai	Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere nane alcune piante. Sede presso l'atelier del docente. Massimo 7 partecipanti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	J. Jaccard	4 giovedì	20.00-22.30	6 ottobre	fr. 155.–
Composizioni con piante autunnali: per l'esterno	Si realizza una composizione per l'esterno con piante di stagione e decorazioni dentro un cestino che darà allegria alla vostra entrata o terrazza. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	A. Grano e C. Schenk	1 giovedì	20.00-22.00	13 ottobre	fr. 45.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	A. Grano e C. Schenk Sede a Massagno.	1 martedì	19.30-21.30	18 ottobre	fr. 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Composizioni: arrangiamento autunnale NUOVO	Con bacche, fiori autunnali e diversi materiali vegetali, si creano diverse decorazioni per la porta d'entrata. Più fr. 50.– per il materiale.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	M. Müller	1 domenica	09.00-12.00	9 ottobre	fr. 40.–
Composizioni: arrangiamento natalizio NUOVO	Ottima occasione per decorare la vostra casa durante le festività natalizie. Per il materiale a Faido più circa fr. 10.– e a Tesserete più circa fr. 40.–.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	N. Alfano - Van der Voet	1 sabato	14.00-17.00	17 dicembre	fr. 40.–
	Si crea un centrotavola con materiale festoso (pigne, rametti di pino, decorazioni, …).				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	A. Grano e C. Schenk	1 lunedì	19.30-21.30	12 dicembre	fr. 45.–
	Si crea un centrotavola di forma sferica, decorato con elementi secchi tipici della stagione. Sede a Massagno.				
Composizioni: corona NUOVO	Si decora un'originale corona con elementi naturali, rami, bacche, … . Più fr. 40.– per il materiale. Sede a Massagno.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	22 novembre	fr. 45.–
Composizioni: addobbi natalizi NUOVO	Usando materiale di stagione come pigne, rami di conifera, bocce, … si creano diversi addobbi natalizi per abbellire e decorare la casa. Più fr. 50.– per il materiale.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	M. Müller	1 domenica	09.00-12.00	11 dicembre	fr. 40.–
Giardino: lavori autunnali	Si effettuano diverse attività pratiche per preparare il proprio giardino alla stagione fredda. Sede a Banco presso l'ex segheria.				
Pura	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	A. Paratore	1 sabato	09.00-12.00	12 novembre	fr. 40.–
Giochi cognitivi per il cane NUOVO	Dopo una breve introduzione teorica, si impara a costruire dei giochi di attivazione mentale per il proprio cane con materiali di recupero, praticamente a costo zero. Questi giochi sono utili per rafforzare il legame con il proprietario favorendo calma e collaborazione.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	L. Fomasi	1 sabato	13.30-17.30	19 novembre	fr. 55.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	L. Fomasi	1 sabato	13.30-17.30	22 ottobre	fr. 55.–
Motosega in tutta sicurezza NUOVO	Corso teorico. Alla fine del corso il partecipante sarà in grado di riconoscere i pericoli derivanti dall'utilizzo della motosega (equipaggiamento adatto, misure di sicurezza, tecniche di taglio, …).				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	M. Ineichen	1 martedì	20.00-22.00	18 ottobre	fr. 40.–
Orchidee: consigli e cura alle isole di Brissago	Prevista una parte teorica con accenni alla biologia delle diverse specie di orchidee per conoscerne le esigenze di coltivazione, completata da consigli pratici su rinvaso, luce, annaffiature, concimazioni, lotta alle malattie e parassiti,… . Nella parte pratica saranno mostrate varie tecniche di rinvaso. Possibilità di portare una propria orchidea per eseguire il rinvaso o per discutere di eventuali problemi della pianta. Prevista una visita guidata all'isola che ospita il parco botanico. Trasporto via lago (da Porto del Crodolo) gratuito, con il battello di servizio.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	L. Bacciarini	1 sabato	09.00-16.00	24 settembre	fr. 75.–
Potatura	Potatura di alberi da frutta, arbusti, vite, piante da fiore (es. rose, ortensie). Tre lezioni pratiche (13.30-16.00). Una lezione teorica (17.00-19.00) svolta il secondo mercoledì del corso.				
Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	C. Buletti	4 mercoledì	vedi sopra	23 novembre	fr. 115.–
Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	25 novembre	fr. 115.–
	Lezioni: venerdì 25 novembre (19.30-22.00) teoria e sabato 26 novembre (8.30-16.30) pratica a Camignolo ed Origlio.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	M. Regazzi	2 lezioni	vedi sotto	12 gennaio	fr. 115.–
	Lezione teorica: giovedì 12 gennaio (19.30-22.00); lezione pratica: sabato 14 gennaio (8.30-16.30).				

Saldatura

Conoscenze di base della saldatura ad arco elettrico e a filo continuo MAG. Acquisizione della padronanza pratica. Impiego dei materiali e della corretta tecnica d'esecuzione. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più fr. 140.– circa per il materiale.

Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	F. Bacciarini	2 sabati	08.00-16.30	15 ottobre	fr. 190.–

CUCITO CREATIVO

Babbo "Noel" NUOVO

Si realizza una decorazione natalizia da appendere (circa 45 x 45 cm). È necessario sapere usare la macchina per cucire. Sede presso l'atelier della docente. Più fr. 30.– per il materiale (esclusa ovatta per imbottitura). Massimo 8 partecipanti.

Chiasso	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	L. Galante	1 lunedì	20.00-23.00	7 novembre	fr. 45.–

Borsa di tendenza: in PVC riciclato

Si realizza una borsa in PVC riciclato. Scelta tra diverse grandezze, formati e colori. È necessario sapere usare la macchina per cucire. Costo del materiale da fr. 25.– a fr. 30.– a dipendenza di ciò che si realizza.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	E. Schumacher Nesurini	1 sabato	09.00-16.30	15 ottobre	fr. 75.–
	È necessario portare la propria macchina per cucire.				
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	E. Schumacher Nesurini	1 sabato	09.00-16.30	12 novembre	fr. 75.–
	Non è indispensabile disporre della macchina per cucire.				

Quiet book: da libro a tappeto NUOVO

Realizzazione di un grazioso libro interattivo in stoffa che in un battibaleno può diventare un tappeto da gioco (1.20 m x 1.20 m). È necessario portare la propria macchina per cucire. Più fr. 45.– per il materiale.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	G. Ostinelli	2 sabati	09.00-12.00	19 novembre	fr. 85.–

Riciclo jeans: accessori NUOVO

Con un vecchio paio di jeans, si realizzerà a scelta: una borsa, un astuccio, un portachiavi o una custodia per il cellulare. È necessario sapere usare la macchina per cucire. Più circa fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.

Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Banfi	2 sabati	09.00-12.00	1 ottobre	fr. 95.–

FOTOGRAFIA

Compatta digitale

Come impostare ed utilizzare al meglio la propria macchina fotografica compatta digitale. Massimo 8 partecipanti.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	S. Kaloupakis	4 mercoledì	20.00-22.00	28 settembre	fr. 120.–

Fotografia 1

Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo, usando la macchina fotografica digitale Reflex.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	20 settembre	fr. 175.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Lezioni: martedì 20 settembre, 4, 18 ottobre, 15 novembre (20.00-22.00); sabato 24 settembre e 22 ottobre (9.30-11.30); sabato 8 ottobre e 19 novembre (13.30-15.30).				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	21 settembre	fr. 175.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Lezioni: mercoledì 21 settembre, 5, 19 ottobre e 16 novembre (20.00-22.00); sabato 8 ottobre e 19 novembre (9.30-11.30); sabato 24 settembre e 22 ottobre (13.30-15.30).				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	G. Corti	7 lezioni	vedi sotto	28 settembre	fr. 150.–
	Più fr. 5.– per il materiale. Lezioni: 5 mercoledì (20.00-22.00); due sabati (9.00-11.00).				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	N. Joray	5 lezioni	vedi sotto	14 gennaio	fr. 120.–
	Adatto anche a chi possiede una qualunque macchina fotografica con la possibilità di modalità manuale o semi-manuale. Lezioni: sabato 14, 21, 28 gennaio e 4 febbraio (10.00-12.00), una lezione di sera (20.00-22.00) da concordare con il docente.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

Gerra Piano

Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com

D. Noël — 5 lezioni — vedi sotto — 4 ottobre — fr. 120.–
Quattro martedì (19.00-21.00) e un sabato mattina (10.00-12.00).

Lugano 2

Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com

M. Manzolini-Bühring — 10 lezioni — vedi sotto — 3 ottobre — fr. 205.–
Nove lunedì (20.00-22.00) e un sabato in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.

M. Manzolini-Bühring — 10 lezioni — vedi sotto — 4 ottobre — fr. 205.–
Nove martedì (18.00-20.00) e un sabato in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.

M. Manzolini-Bühring — 10 martedì — 09.00-11.00 — 4 ottobre — fr. 205.–
Più fr. 2.– per il materiale.

Mendrisio

Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com

W. Ghidini — 8 martedì — vedi sotto — 11 ottobre — fr. 175.–
Cinque martedì (20.00-22.00) e tre sabati (2 ore).

Fotografia 2

Approfondimento della tecnica e della creatività. È necessario conoscere le tecniche di base.

Bellinzona 1

Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com

M. Baroni — 6 lezioni — vedi sotto — 27 settembre — fr. 140.–
Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 10.– per il materiale. Lezioni: martedì 27 settembre, 11 ottobre e 22 novembre (20.00-22.00); sabato 15 ottobre (9.30-11.30); sabato 15 ottobre e 26 novembre (13.30-15.30).

Lugano 2

Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com

M. Manzolini-Bühring — 8 lezioni — vedi sotto — 3 ottobre — fr. 175.–
Sei lunedì (18.00-20.00) e due sabati in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.

M. Manzolini-Bühring — 8 lunedì — 09.00-11.00 — 3 ottobre — fr. 175.–
Più fr. 2.– per il materiale.

M. Manzolini-Bühring — 8 lezioni — vedi sotto — 4 ottobre — fr. 175.–
Sei martedì (20.00-22.00) e due sabati in giornata. Più fr. 2.– per il materiale.

Fotografia: super zoom e teleobiettivi

NUOVO

Possiedi un super zoom o un teleobiettivo e vuoi imparare a usarlo al meglio? Impostazione corretta della fotocamera in base a soggetto e condizioni ambientali. Il corso si svolge al laghetto di Origlio con la possibilità di provare diversi obiettivi e moltiplicatori focali. È necessario aver frequentato il corso "Fotografia 1" o avere delle buone conoscenze, possedere una macchina fotografica digitale e il proprio zoom/teleobiettivo.

Lugano 2

Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com

F. Poggi — 1 sabato — 09.00-13.00 — 15 ottobre — fr. 65.–

Fotografia esterna a tema

NUOVO

Saranno sviluppati quattro temi in diversi luoghi nel locarnese: il paesaggio con il grandangolo, il ritratto ambientato, l'acqua in movimento e il sentiero autunnale. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex.

Gerra Piano

Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com

D. Noël — 4 sabati — 14.00-17.00 — 1 ottobre — fr. 135.–

Fotografia notturna

Si approfondiscono le tecniche necessarie alla fotografia di notte, usando la macchina fotografica digitale Reflex. Gestione di luci e colori mescolati, informazioni sull'utilizzo del flash. Una lezione sarà dedicata alla volta celeste (astrofoto). Le lezioni si svolgono all'esterno.

Gerra Piano

Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com

D. Noël — 4 martedì — 21.30-23.30 — 4 ottobre — fr. 105.–

Fotografia panoramica

NUOVO

Tecnica che permette di creare un'immagine che copre un ampio angolo visivo, tramite scatti multipli della stessa scena, con lo scopo di visualizzare un panorama naturalistico o un paesaggio urbano. Alla fine del corso il partecipante sarà in grado di gestire le impostazioni della propria fotocamera per la creazione della panoramica e di raggruppare e finalizzare gli scatti con il pc/mac. È necessario aver frequentato il corso "Fotografia 1" o avere delle buone conoscenze e possedere una macchina fotografica digitale. Lezioni: lunedì 26 settembre (20.00-22.00) teoria; sabato 1° ottobre (9.00-13.00) uscita; lunedì 3 ottobre (20.00-22.00) unione e correzione degli scatti. È necessario portare il proprio pc/mac portatile.

Bellinzona 1

Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com

F. Poggi — 3 lezioni — vedi sopra — 26 settembre — fr. 105.–

Fotografia sportiva

NUOVO

Si sviluppa il tema della fotografia sportiva dove la rapidità d'azione svolge un ruolo importante. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex con preferibilmente un teleobiettivo 70-200 mm. Lezioni: giovedì 13 ottobre (20.00-22.00), sabato 15 ottobre (9.00-12.00), giovedì 20 ottobre (20.00-22.00).

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	M. Locatelli	3 lezioni	vedi sopra	13 ottobre	fr. 95.–
Fotografia: autunno al parco NUOVO	Passeggiando nel Parco della Breggia a Morbio Inferiore si tratta tecnica e pratica della fotografia legata alla natura in un tipico paesaggio autunnale. È necessario avere partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Lezioni: sabato 15 ottobre (9.00-13.00) al parco e giovedì 20 ottobre (20.00-22.00) in aula.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	W. Ghidini	2 lezioni	vedi sopra	15 ottobre	fr. 90.–
Fotografia: flash cobra principianti	Si impara a usare il flash cobra, incorporato o esterno alla macchina, per realizzare fotografie di persone in controluce, in ombra, in movimento. Il corso si svolge in ambienti interni ed esterni. Per principianti. È necessario possedere una Reflex con flash Cobra e aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Più fr. 2.– per il materiale. Lezioni: giovedì 20 e 27 ottobre (19.00-21.30), sabato 22 ottobre (9.30-12.00).				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Manzolini-Bühring	3 lezioni	vedi sopra	20 ottobre	fr. 100.–
Fotografia: paesaggi invernali di montagna NUOVO	Durante gli incontri si fotograferanno diversi paesaggi invernali, con o senza neve, nella Valle Leventina. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Strutturazione delle lezioni: due ore all'esterno e un'ora di teoria o analisi in aula.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	N. Joray	3 sabati	14.00-17.00	14 gennaio	fr. 110.–
Fotografia: rapaci in volo	La prima lezione, teorica, prepara alle esercitazioni pratiche e allo shooting fotografico che hanno luogo durante il secondo incontro. La terza lezione è dedicata alla visione e al commento degli scatti. In questa occasione la docente darà preziosi consigli per migliorare le future fotografie. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere delle buone conoscenze fotografiche. Sede della prima e dell'ultima lezione presso il laboratorio della docente a Camorino. La seconda lezione si svolge a Locarno. Più fr. 120.– per le attività svolte durante la seconda lezione (entrata alla Falconeria, due spettacoli e pranzo). Lezioni: lunedì 10 e 24 ottobre (20.00-22.00); domenica 16 ottobre (10.00-17.00).				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Baroni	3 lezioni	vedi sopra	10 ottobre	fr. 120.–
Fotografia: reportage	Si forniscono alcuni elementi per raggiungere la conoscenza e il controllo tecnico degli apparecchi fotografici, con lo scopo di entrare nel mondo della fotografia di reportage e/o sociale, nelle sue svariate forme di interpretazione, dalla progettazione alla realizzazione di un progetto. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Sede presso il laboratorio del docente. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: giovedì 6 e 13 ottobre (20.00-22.00); giovedì 20 ottobre (20.00-23.00).				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	A. Zirpoli	3 giovedì	vedi sopra	6 ottobre	fr. 140.–
Fotografia: ritratto	Ci si avvicina al ritratto usando la macchina fotografica digitale Reflex. Una lezione teorica, una con modella e l'ultima per la discussione del lavoro svolto. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere durante le tecniche di base. Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr. 5.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti. Lezioni: 28 settembre, 12 ottobre e 9 novembre.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	M. Baroni	3 mercoledì	20.00-22.00	28 settembre	fr. 150.–
Fotografia: street photography NUOVO	Si apprendono a fotografare alcuni aspetti della società in cui viviamo, cogliendo momenti che vanno oltre l'apparenza. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex. Più fr. 2.– per il materiale. Giovedì 24 novembre, 15 dicembre (20.00-22.00) e 1° dicembre (17.30-19.30), sabato 26 novembre (10.00-12.00).				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Manzolini-Bühring	4 lezioni	vedi sopra	24 novembre	fr. 105.–
Fotografia: sviluppo e stampa 1 intensivo	Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Corso intensivo per principianti. Più fr. 30.– per il materiale. Lezioni: da lunedì 23 gennaio e giovedì 26 gennaio. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Manzolini-Bühring	4 lezioni	19.00-21.30	23 gennaio	fr. 180.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia: sviluppo e stampa 2	Approfondimento di quanto svolto nel corso base. Più fr. 30.– per il materiale. È necessario aver partecipato al corso base "Fotografia: sviluppo e stampa". Lezioni mensili: 13 ottobre, 10 novembre e 19 gennaio. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Manzolini-Bühring	3 giovedì	19.00-21.30	13 ottobre	fr. 150.–
Postproduzione: trasformare le immagini in bianco e nero NUOVO	Approfondimento sui presupposti essenziali per il bianco e nero e descrizione delle tecniche di intervento con il pc per enfatizzare il soggetto e il messaggio trasmesso da ogni specifica immagine. È importante aver dimestichezza con il computer e con uno o più programmi di gestione delle immagini (es. Lightroom). È necessario avere partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	W. Ghidini	2 martedì	20.00-22.00	15 novembre	fr. 65.–
	GIOIELLI				
Bigiotteria: chainmail NUOVO	Si apprende la tecnica chainmail per creare gioielli adatti ad ogni occasione e di grande effetto, formati da intrecci e collegamenti di anellini metallici. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	N. Moccetti	1 sabato	14.00-17.00	19 novembre	fr. 40.–
Collane e bracciali in perle e pietre semipreziose	Voglia di creare una collana per un'occasione speciale? O un bracciale da indossare tutti i giorni? Si realizzano o riparano collane e bracciali in perle o pietre semipreziose, con la tecnica di annodatura con filo di seta in stile classico, moderno e etnico, completata da inserti e fermagli in argento, argento dorato o oro. Costo del materiale per la realizzazione di nuovi gioielli (da scegliere prima dell'inizio del corso, consultando la docente) a partire da fr. 50.–.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	8 ottobre	fr. 75.–
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	26 novembre	fr. 75.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	1 ottobre	fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1 lunedì	09.00-17.00	14 novembre	fr. 75.–
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	19 novembre	fr. 75.–
Collane e bracciali in perle e pietre semipreziose: riparazioni	Con la tecnica di annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenamento con filo d'argento i partecipanti potranno modificare o riparare le proprie collane, i propri bracciali e orecchini sia classici che etnici. Costo del materiale a partire da fr. 20.–.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	3 dicembre	fr. 75.–
Collane e orecchini: tecnica concatenato e pietre	Creazione di collane e/o orecchini con la tecnica del concatenato. Si utilizza materiale già semilavorato e pietre. Ottima occasione per recuperare pietre già in vostro possesso. Costo del materiale (da scegliere prima dell'inizio del corso, consultando la docente) a partire da fr. 40.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Gianoni-Gemetti	1 sabato	09.00-17.00	22 ottobre	fr. 75.–
Collane in carta riciclata	Si realizzeranno perle in carta riciclata che andranno a formare un'originale collana. Più fr. 5.– per il materiale.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	12 novembre	fr. 40.–
Gioielli in argento	Si realizzano anelli, orecchini o ciondoli con la tecnica dell'Art Clay Silver. Per principianti. Più fr. 140.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	P. Catti Pura	1 sabato	08.30-17.30	12 novembre	fr. 145.–
Gioielli: con capsule del caffè	Con le capsule da caffè si possono realizzare gioielli dall'aspetto strabiliante, in stile semplice o più sofisticato. Si apprenderanno i trucchi per lavorare le capsule vuote e si assembleranno diversi ciondoli per collane, secondo il proprio gusto. Ottima idea di riciclo creativo. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	8 ottobre	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gioielli: in legno	Con diversi tipi di legno e con l'ausilio di piccoli macchinari da falegnameria, si creano anelli, orecchini e ciondoli. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	M. Bachofen	4 martedì	20.00-22.00	22 novembre	fr. 155.–
Gioielli: tecnica wire	Si apprende a creare gioielli con la tecnica della lavorazione del filo di alluminio, mediante l'ausilio di pinze e altri strumenti necessari a modellarlo. Sede presso l'atelier del docente a Ponte Tresa. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	A. Scacciotti	1 mercoledì	20.00-22.30	5 ottobre	fr. 55.–
Gioielli: tecnica wire con pietre A	Si imparano le basi per realizzare gioielli con la tecnica wire e le pietre in pasta polimerica. Si crea una collana con filo di alluminio e l'accostamento di pietre realizzate dai partecipanti. Al termine del corso si saprà riprodurre collane di facile manifattura ma con un risultato stupefacente. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	15 ottobre	fr. 80.–
Gioielli: tecnica wire con pietre B NUOVO	Si approfondiscono diversi trucchi della tecnica wire, con l'accostamento di ceramica greca e pietre in resina, realizzando bracciali, orecchini, ciondoli e anelli di facile manifattura ma dal risultato stupefacente. Frequentando il corso A e B si avrà un bagaglio completo su questa affascinante tecnica. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 30.– per il materiale per chi non ha frequentato il corso A (per gli altri fr. 10.–). Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	12 novembre	fr. 80.–
Macramè: collana o bracciale NUOVO	Si apprende l'antica arte del macramè applicata ai gioielli. Si realizza una collana o un originale bracciale con raffinati inserti in pietra, cristalli o minuteria metallica. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Passerini	1 sabato	14.00-17.00	22 ottobre	fr. 40.–
LAVORI IN CARTA					
Découpage: sedia in stile vintage NUOVO	Si decora una sedia in stile vintage con carta di riso (a scelta dei partecipanti) e la si impreziosisce grazie a dei motivi stencil con pasta morbida. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	V. Micheletti	1 sabato	10.00-17.00	22 ottobre	fr. 85.–
Maschere e accessori per il teatro in carta e cartapesta NUOVO	Ci si avvicinerà al mondo della creazione delle maschere di cartapesta con materiali semplici che offrono molteplici possibilità di colori e forme, tra tecnica e creatività. Per persone che nutrono passione per il teatro e il carnevale. Più circa fr. 10.– per il materiale.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	E. Tschanz	4 martedì	19.00-21.00	8 novembre	fr. 105.–
Origami per tutti e tutto: scatoline 1	Per principianti che desiderano imparare a realizzare deliziose scatoline attraverso la secolare arte giapponese di piegare la carta. Le creazioni si prestano ad essere utilizzate nei modi più svariati: confezionare bomboniere, collocarvi doni, riporvi gioielli, … . Più fr. 12.– per il materiale.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	19.00-22.00	11 ottobre	fr. 40.–
Origami per tutti e tutto: scatoline 2 NUOVO	Per chi ha frequentato il corso "Origami 1" oppure ha già buone conoscenze di questa secolare arte. Le scatoline realizzate presenteranno forme particolari ed eleganti. Più fr. 12.– per il materiale.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Takagi Agostinone	1 martedì	19.00-22.00	22 novembre	fr. 40.–
Restauro conservativo di libri	Osservazione del volume ed analisi dei danni. Basi teoriche di conservazione e teoria del restauro. Pianificazione e svolgimento del restauro conservativo. Eventuale integrazione cromatica del restauro. Più fr. 15.– per il materiale. Lezioni: giovedì 13 ottobre e venerdì 14 ottobre (19.30-22.00); sabato 15 ottobre (9.00-16.00). Massimo 7 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	C. Audibussio Canonica	3 lezioni	vedi sopra	13 ottobre	fr. 160.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Riciclo creativo della carta	Ogni giorno nelle bucalettere arrivano diversi volantini pubblicitari. Ecco un'idea originale per riciclare questo materiale in modo utile e creativo. Durante il corso si apprenderà la tecnica per creare degli oggetti (es. contenitori, ciotole, sottobicchieri, sottopentole) con della semplice carta riciclata. Più fr. 5.– per il materiale.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	15 ottobre	fr. 40.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	V. Bergomi	1 martedì	19.00-22.00	18 ottobre	fr. 40.–
	LAVORI IN LEGNO				
Cestaio: cestino per il pane	Introduzione alla lavorazione di un cestino per il pane con legno di castagno, intrecciato con listarelle di nocciolo. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	D. Trovanelli	5 mercoledì	20.00-22.00	19 ottobre	fr. 125.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	D. Trovanelli	4 lezioni	vedi sotto	24 settembre	fr. 115.–
	Lezioni: sabato 24 settembre (14.30-17.30), giovedì 29 settembre, 6 e 13 ottobre (20.00-22.00).				
Cestaio: cesto	Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio. Preparazione del telaio in castagno, delle listerelle di nocciolo, tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	E. Crivelli	8 martedì	20.00-22.00	4 ottobre	fr. 195.–
Intaglio del legno	Progettazione e disegno dei motivi. Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro di intaglio. Per principianti e avanzati. Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Più fr. 125.– per il materiale e il noleggio degli attrezzi. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	C. Piazza	8 martedì	14.00-16.00	27 settembre	fr. 290.–
Modellaggio del legno	Si creano sculture, oggetti di uso artistico e artigianale, mediante macchine e frese. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	M. Bachofen	6 martedì	20.00-22.00	4 ottobre	fr. 210.–
Restauro di mobili	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a Bellinzona e fr. 70.– a Lugano a dipendenza del mobile restaurato.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	C. Tognola	8 martedì	20.00-22.30	4 ottobre	fr. 230.–
	Massimo 8 partecipanti.				
	G. Zibetti e D. Zibetti	8 martedì	17.30-20.00	4 ottobre	fr. 305.–
	G. Zibetti e D. Zibetti	8 giovedì	17.30-20.00	6 ottobre	fr. 305.–
	Una lezione teorica a Bellinzona e sette lezioni pratiche presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	10 ottobre	fr. 230.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	10 ottobre	fr. 230.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	10 ottobre	fr. 230.–
	N. Righini	8 giovedì	14.00-16.30	13 ottobre	fr. 230.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.				
Restauro di mobili shabby chic	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto) con la tecnica shabby chic. Questo metodo permette di riutilizzare in modo nuovo e con poca spesa vecchi mobili, in uno stile romantico in cui i colori pastello sono protagonisti. Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Costo del materiale a partire da fr. 70.– a dipendenza del mobile restaurato. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	13 ottobre	fr. 230.–
Scultura del legno: a tutto tondo NUOVO	Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo), realizzando un grazioso animale a scelta (h 11-25 cm), da concordare con il docente. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 40.– a dipendenza del soggetto scelto.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	L. Lagger	3 sabati	09.00-12.00	12 novembre	fr. 110.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LAVORI IN VETRO					
Oggetti in vetro	Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetrofusione (es. portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 80.– a fr. 100.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-16.30	15 ottobre	fr. 125.–
SARTORIA					
Sartoria	Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Per principianti e avanzati. Massimo 8 partecipanti. A Mendrisio è indispensabile portare la propria macchina per cucire mentre nelle altre località non è necessario.				
Gravesano	*Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com*				
	G. Fratini	5 martedì	20.00-22.00	4 ottobre	fr. 135.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	E. Crivelli	5 mercoledì	20.00-22.00	12 ottobre	fr. 135.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	V. Grilli	5 mercoledì	20.00-22.00	9 novembre	fr. 135.–
Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	27 settembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 mercoledì	20.00-22.00	28 settembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	8 novembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 mercoledì	20.00-22.00	9 novembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 martedì	20.00-22.00	13 dicembre	fr. 135.–
	C. Lagger	5 mercoledì	20.00-22.00	14 dicembre	fr. 135.–
Sartoria decorativa creativa per bambini e neonati NUOVO	Creazione di bavaglini, pupazzi di pezza, portaciucci, copertine oppure personaggi divertenti da applicare su capi già esistenti. È necessario portare la propria macchina per cucire. Massimo 8 partecipanti.				
Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	V. Grilli	5 martedì	20.00-22.00	11 ottobre	fr. 135.–
Tagliacuci	Come infilare e usare una macchina tagliacuci in modo efficace. È necessario portare la propria macchina. Massimo 8 partecipanti.				
Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	C. Lagger	4 lunedì	20.00-22.00	10 ottobre	fr. 120.–
TESSILI, MAGLIA E RICAMI					
Coprispalle in lana NUOVO	Lavorando con ago circolare, si realizza un coprispalle in morbida lana, da indossare sopra la giacca o il cappotto. Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 40.– a dipendenza della lana scelta. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 25 ottobre e 8 novembre.				
Chiasso	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	J. Zanotta	2 martedì	20.00-22.30	25 ottobre	fr. 85.–
Filatura della lana con il fuso NUOVO	Si scopre e si impara l'antica tecnica per filare la lana con il fuso. Più circa fr. 20.– per il materiale. Lezioni: 3 e 17 ottobre.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	R. Spengler	2 lunedì	19.30-22.00	3 ottobre	fr. 75.–
Maglia: "quadrata"	Con i ferri da maglia, grazie a una speciale tecnica, si creano dei quadrati che assemblati, giocando con la fantasia e i colori, diventano: capi di abbigliamento, accessori e arredo per la casa. Lezioni: 22, 29 ottobre, 12 e 16 novembre.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	C. Banfi	4 sabati	09.00-11.30	22 ottobre	fr. 120.–
Maglia: accessori per bébé	State per diventare mamme oppure è in arrivo un/una nipotino/a e vi piacerebbe realizzare qualcosa per lui/lei con le vostre mani? Ecco l'occasione giusta! Con il supporto e i consigli della docente si realizzano scarpine, berretti,… oppure (per chi ha tempo di avanzare nel lavoro a casa) maglioncini, giacchine,… . Lezioni quindicinali. Massimo 7 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	M. Franceschelli	3 martedì	20.00-22.00	25 ottobre	fr. 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Patchwork a mano: "giardino della nonna" NUOVO	Si indirizza a persone desiderose di apprendere la tecnica "giardino della nonna" cucito con il metodo inglese senza l'utilizzo della macchina per cucire. Si realizzerà un piccolo quilt (trapunta).				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	L. Benzoni-Zwahlen	4 sabati	09.30-11.30	8 ottobre	fr. 105.–
Patchwork: borsa capiente NUOVO	Si confeziona un'allegra e comoda borsa con applicazioni e stoffe colorate, adatta a tutte le occasioni. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	B. Mandioni-Leuenberger	2 sabati	09.00-12.00	12 novembre	fr. 95.–
Plaid con paesaggio NUOVO	Si realizza un plaid in pile decorato con un grazioso paesaggio con la tecnica dell'appliqué. È necessario portare la propria macchina per cucire. Costo del materiale da fr. 70.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	P. Somaini	2 sabati	13.30-16.30	22 ottobre	fr. 95.–
Ricamo: Hardanger	Il ricamo d'Hardanger rientra nei lavori con i fili contati e tagliati ispirati alla cultura norvegese. I motivi, sobri, eleganti e geometrici, sono eseguiti partendo da schemi base personalizzabili. Si apprenderanno le tecniche base e i principali punti di questo originale ricamo. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	I. Quadranti	4 mercoledì	20.00-22.30	5 ottobre	fr. 120.–
Tessitura: progetto patchwork NUOVO	Si apprende ad armare un telaio fisso da tavolo e a tessere almeno due campioni quadrati (circa 45 cm x 45 cm) che, uniti ad altri pezzi successivi, creano un manufatto tessile patchwork (tappeto, stuoia, striscia da tavolo, …). Sede a Origlio. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del filato scelto e di ciò che si realizza. Richiesti ulteriori fr. 90.– per l'acquisto del telaio. Massimo 6 partecipanti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	E. Cereda	5 martedì	19.30-22.30	11 ottobre	fr. 235.–
Tintura e tessitura: Ikat intensivo NUOVO	La speciale combinazione tra tintura e tessitura viene chiamata Ikat. Si apprenderanno le tecniche base di tintura, di tessitura e di preparazione di un ordito per tessere un Ikat. Si realizzerà una striscia decorativa in cotone. Più fr. 80.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti. Dal 1° al 3 novembre.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Minke	3 giorni	09.00-16.00	1 novembre	fr. 220.–
Tintura naturale alle Isole di Brissago	Per chi è interessato alla tintura naturale. Una giornata alle Isole di Brissago alla scoperta delle piante tintorie e di fibre tessili, corredata da una parte pratica dove si impara a tingere un tessuto in cotone con l'indaco grazie alla tecnica giapponese di tintura Shibori. Prevista una visita guidata all'isola che ospita il parco botanico. Trasporto via lago (da Porto del Crodolo) gratuito, con il battello di servizio. Più fr. 50.– per il materiale.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	M. Minke	1 sabato	09.00-16.00	17 settembre	fr. 75.–
Tintura: Itajime Shibori NUOVO	Verranno tinti tessuti in cotone con l'antica tecnica giapponese di tintura Itajime Shibori per creare motivi geometrici intriganti e unici. Più fr. 30.– per il materiale.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Minke	1 sabato	09.00-12.00	12 novembre	fr. 40.–
Tintura: magliette	Si apprendono le tecniche Tie&Dye e Shibori, tingendo magliette bianche con coloratissimi motivi anni '60, moderni motivi giapponesi geometrici monocromatici oppure con particolari effetti mimetici. Più fr. 10.– per il materiale.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	M. Minke	1 sabato	09.00-12.00	22 ottobre	fr. 40.–
Tombolo	Esecuzione di pizzi con l'impiego di fusilli, spilli e tamburo. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	13 ottobre	fr. 230.–
Trapunta in lana cardata	Non sono necessarie conoscenze di cucito. Una giornata per confezionare la propria trapunta (ad es. per letto matrimoniale, singolo, lettino o culla) in pura lana svizzera che, a seconda della quantità di lana utilizzata, può essere utilizzata in inverno o in estate. Costo del materiale da fr. 100.– a fr. 200.– a dipendenza della grandezza della trapunta. Massimo 6 partecipanti. Iscrizione entro il 23 settembre.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	I. Orlandi-Roth	1 sabato	09.00-18.00	15 ottobre	fr. 145.–

Uncinetto a forcella

Con una forcella speciale e la base del punto basso si possono realizzare delle cuffie, dei poncho, delle giacche e molti altri capi originali. Lezioni quindicinali: 19 novembre e 3 dicembre.

Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	C. Banfi	2 sabati	09.00-12.00	19 novembre	fr. 85.–

PROPOSTE VARIE

Decorazione: shabby chic su tessuto NUOVO

Si apprende a decorare tessuti in stile shabby chic con pittura, pennelli e stencil. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	N. Lanotte	1 sabato	09.00-12.00	19 novembre	fr. 60.–

Decorazione: tecniche in stile vintage NUOVO

Si apprendono tre tecniche per rinnovare un oggetto o un piccolo mobile in stile vintage (effetto ruggine, pietra, sabbia). Obiettivo: acquisire le competenze tecniche da applicare a qualsiasi superficie. Durante il corso si realizzano due oggetti (es. appendichiavi, appendicollane, vaso, …) da concordare con la docente. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	N. Lanotte	3 lunedì	20.00-22.00	7 novembre	fr. 135.–

Decorazione: tecniche shabby chic

Si apprendono diverse tecniche per la laccatura di mobili in stile shabby chic, vintage, classico o moderno. Obiettivo: acquisire le competenze tecniche da applicare a qualsiasi superficie. Durante il corso si realizza un appendichiavi con due tecniche a scelta. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	N. Lanotte	3 lunedì	20.00-22.00	10 ottobre	fr. 135.–

Effetto mosaico: con gusci d'uovo

Si apprende a realizzare un mosaico con un materiale semplice ed economico come il guscio d'uovo. Si decora un quadretto o un portafoto. Risultato stupefacente da far invidia a un mosaico tradizionale con tessere di vetro o ceramica. Ottima idea di riciclo creativo da applicare su svariati supporti. Sede presso l'atelier del docente a Ponte Tresa. Più fr. 15.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.

Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	A. Scacciotti	1 mercoledì	20.00-22.30	12 ottobre	fr. 55.–

Furoshiki: mille idee da un foulard

Si imparano le principali piegature e legature del Furoshiki: arte giapponese di sapere piegare e annodare foulard di forma quadrata o un semplice telo di stoffa per imballare, trasportare e creare decorazioni in pochi minuti. Ottima alternativa ecologica per confezionare originali pacchi dono.

Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	26 novembre	fr. 40.–

Lanterna natalizia dolciosa NUOVO

Un semplice barattolo di vetro si trasformerà in una casetta natalizia dolciosa. Un'occasione per imparare a creare diversi tipi di dolci in pasta polimerica e scoprire tanti trucchi per realizzare graziose ambientazioni. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Priolo	1 sabato	08.30-12.30	3 dicembre	fr. 85.–

Natività in legno e materiale naturale NUOVO

Si realizzano i principali personaggi del presepe utilizzando materiali naturali come legno, corteccia, pigne e si caratterizzano con pannolenci, lana, … . Costo del materiale da fr. 10.– a dipendenza di ciò che si realizza.

Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Passerini	1 sabato	14.00-17.00	3 dicembre	fr. 40.–

Quadro tecnica mixed media NUOVO

Una tecnica innovativa che ne raggruppa diverse, per realizzare quadri materici e 3D, senza bisogno di conoscenze basi. Si riproduce una tela che darà sicuramente un tocco personale alla vostra abitazione oppure sarà perfetta come regalo unico e personalizzato. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.

Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	K. Priolo	1 sabato	08.30-12.30	26 novembre	fr. 85.–

Enogastronomia

Speciale Natale

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE				
Abbinamento cibo-vino	A ogni serata si abbineranno cinque vini a una pietanza. La spiegazione avverrà secondo il metodo Mercadini che si basa sui principi di vicinanza o contrasto di sapori fra un cibo e un vino. Sono richiesti fr. 100.– supplementari per i vini e gli alimenti.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Angioletti	3	martedì	19.30-22.30	8 novembre	fr. 110.–
Birre artigianali: degustazione	Conosciamo gli stili birrari e le principali nazioni produttrici di birra, dai paesi storici a quelli emergenti. Sono richiesti fr. 110.– supplementari per le birre.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	R. Storni Corso di approfondimento, è necessario aver frequentato il corso 1.	5	giovedì	19.30-22.00	6 ottobre	fr. 140.–
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	R. Storni Corso di approfondimento, è necessario aver frequentato il corso 1.	5	martedì	19.30-22.00	15 novembre	fr. 140.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	R. Storni	5	giovedì	19.30-22.00	17 novembre	fr. 140.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	R. Storni	5	martedì	19.30-22.00	4 ottobre	fr. 140.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	R. Storni	5	mercoledì	19.30-22.00	19 ottobre	fr. 140.–
Bollicine	Un viaggio tra le mille bollicine, dal prosecco allo champagne. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i vini (a Tesserete e Arbedo fr. 30.–).				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	E. Mozzini	1	martedì	20.00-22.00	15 novembre	fr. 40.–
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	G. Fontana	2	martedì	19.30-22.00	11 ottobre	fr. 75.–
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	G. Fontana	2	mercoledì	19.30-22.00	9 novembre	fr. 75.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	E. Mozzini	1	mercoledì	20.30-22.30	26 ottobre	fr. 40.–
Champagne	Scopriamo questo mondo affascinante. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	E. Mozzini	2	martedì	20.00-22.00	22 novembre	fr. 60.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Angioletti	2	martedì	19.30-21.30	18 ottobre	fr. 60.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	E. Mozzini	2	mercoledì	20.30-22.30	23 novembre	fr. 60.–
Chat & Wine	Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Corso di conoscenza del vino e abbinamento al cibo tenuto in inglese. I partecipanti avranno l'opportunità di imparare ad utilizzare i propri sensi: dall'olfatto al gusto applicandosi al vino. Ogni sera si degustano da 4 a 5 vini abbinati al cibo. Sono richiesti ulteriori fr. 75.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	N. Deganis	3	giovedì	19.30-22.00	20 ottobre	fr. 95.–
Cocktail	Preparazione e degustazione di sfiziosi cocktail alcolici e analcolici. Durante la serata è previsto uno spuntino. Sono richiesti fr. 20.– supplementari per le bevande.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	L. Mammoliti Corso 1.	1	venerdì	19.00-22.30	23 settembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	L. Mammoliti	1 venerdì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
	Corso 2, è necessario aver frequentato il corso Cocktail 1.				
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	20 settembre	fr. 140.–
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	G. Buloncelli	5 lunedì	20.00-22.30	26 settembre	fr. 140.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	E. Mozzini	5 mercoledì	19.30-22.00	21 settembre	fr. 140.–
	S. Angioletti	4 martedì	19.30-22.00	4 ottobre	fr. 120.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	E. Mozzini	5 lunedì	20.00-22.30	26 settembre	fr. 140.–
Conoscenza dei vini barrique NUOVO	Approfondimento dei vini barricati, dalla teoria alla degustazione. Sono richiesti circa fr. 30.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Angioletti	1 martedì	19.00-22.00	25 ottobre	fr. 45.–
Conoscenza dei vini BIO NUOVO	Cos'è il vino biologico? Si può fare un vino senza solfiti aggiunti? L'obiettivo del corso è in primo luogo quello di fornire la conoscenza di base del metodo biologico, biodinamico e senza solfiti aggiunti. Sono descritte le tecniche di coltivazione e le pratiche di cantina autorizzate. Si completa l'esperienza formativa con la degustazione di cinque vini diversi ad ogni serata. Sono previsti degli spuntini biologici. Più fr. 75.– per gli alimenti e i vini BIO.				
Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	L. Goded Millàn Lardi	3 giovedì	19.00-21.30	13 ottobre	fr. 95.–
Conoscenza dei vini di Bordeaux NUOVO	Si conoscono un po' più da vicino questi vini francesi apprezzati in tutto il mondo. Sono richiesti fr. 60.– supplementari per i vini.				
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	G. Fontana	2 lunedì	19.30-22.00	17 ottobre	fr. 75.–
Cupido… divino! NUOVO	Il vino crea sintonia, si sa… iscrivetevi allora con il vostro partner a questo corso per innamorati. Una serata di piacere dove si degustano diverse tipologie di vini, abbinati a dei piccoli assaggi, commentando l'unione migliore. Dal prosecco, al bianco, per continuare con il rosso e terminare con lo champagne. Sono richiesti fr. 40.– supplementari per i vini e gli alimenti.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	A. Valli	1 lunedì	19.30-22.30	26 settembre	fr. 45.–
Italia vitivinicola NUOVO	Approfondimento della conoscenza dei vini italiani, dalla teoria alla degustazione. Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per i vini.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	E. Mozzini	2 mercoledì	19.30-22.00	9 novembre	fr. 75.–
GASTRONOMIA					
ABC della cucina	Il corso è rivolto a chi è alle prime armi e desidera imparare le basi della cucina. Saranno spiegate le regole alimentari, i metodi di cottura, i quantitativi, … . Proprio voi che pensate di non saper cucinare farete un figurone alla prossima cena con gli amici! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	18 ottobre	fr. 50.–
Agrumi in cucina NUOVO	Dall'antipasto al dessert il menu subirà un significativo cambio di gusto e vi delizierà con il contrasto agrodolce di questi frutti. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.–
Antipasti arabi 2 NUOVO	Seconda parte delle ricette proposte al corso primaverile. Il mezzè… un'altra selezione di antipasti di tutto il mondo arabo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Houari	1 martedì	19.00-22.30	4 ottobre	fr. 50.–
Autunno nel piatto	Funghi, zucca e castagne sono gli alimenti autunnali che possiamo portare in tavola per creare gustose ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1 mercoledì	19.00-22.30	9 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bento-Box	La tradizione giapponese del bento, il pranzo portato da casa (la classica schiscetta per intenderci), ci insegna a mangiare sano e equilibrato. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Mori	1 martedì	19.00-22.30	25 ottobre	fr. 50.–
Biscotti di Natale	Che bontà! Consigli e trucchetti per addolcire le vostre feste. Durante il corso è previsto uno spuntino preparato in precedenza dal docente. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	30 novembre	fr. 50.–
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	P. Ritter	1 martedì	18.30-22.00	22 novembre	fr. 50.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	I. Parigi	1 lunedì	19.00-22.30	28 novembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	15.00-18.30	16 novembre	fr. 50.–
Castagne	Come utilizzare in cucina questo frutto autunnale. Si realizzano ricette sfiziose con questo ingrediente. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	28 settembre	fr. 50.–
Cervo	Ricette semplici e veloci! Si preparano diversi piatti con la carne di cervo, valorizzandone più parti. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. e C. Viglezio	1 giovedì	18.30-22.00	10 novembre	fr. 60.–
Chat & Cook: vegetarian brunch	Sono necessarie conoscenze di base dell'inglese. Si prepara un brunch con prodotti vegetariani dialogando in inglese con la docente e gli altri partecipanti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	P. Raju-Cassina	1 sabato	09.30-13.00	8 ottobre	fr. 50.–
Crème brûlée: dolce e salata	Un classico della pasticceria francese, preparato sia nella versione classica dolce (con alcune sfiziose varianti) che in quella salata per sorprendere i propri amici. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	P. Ritter	1 venerdì	18.30-22.00	30 settembre	fr. 50.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	14.00-17.30	26 ottobre	fr. 50.–
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	30 novembre	fr. 50.–
Cucina asiatica	Giapponese, tailandese e vietnamita… sinfonia di piatti unici asiatici per sorprendervi! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong Ricette tradizionali.	1 martedì	19.00-22.30	27 settembre	fr. 50.–
	U. Pedroli-Thongsriphong Facile e veloce! La cucina asiatica ti appassiona ma non hai tanto tempo per stare in cucina? Questo è il corso che fa per te! Si impara a cucinare piatti semplici e veloci ma sempre di grande effetto.	1 martedì	19.00-22.30	25 ottobre	fr. 50.–
Cucina birmana	La cucina birmana è stata influenzata dalla cucina cinese, indiana e thailandese. Si preparano piatti creativi a base di pesce fresco, gamberi, carne e frutta esotica. Un'immersione nei sapori e profumi di questa terra magica. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	P. Raju-Cassina	1 martedì	19.00-22.30	8 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina con mamma o papà	Una serata creativa da trascorrere con vostra figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità. Un'esperienza indimenticabile per scoprire il piacere di ritrovarsi in cucina divertendosi e… un primo passo verso un'alimentazione varia e corretta. Iscrizione un adulto con un bambino (da 6 a 11 anni). Più fr. 20.– per gli alimenti (in totale).				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	L. Micheletti	1	mercoledì	18.30-20.30	30 novembre fr. 40.–
	Speciale biscotti di Natale! Ogni bambino ne porterà a casa una graziosa confezione.				
Morbio Inferiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	M. Giacobbe-Spanò	1	mercoledì	18.30-20.30	9 novembre fr. 40.–
Cucina coreana	Anche se non è così diffusa sta crescendo in popolarità grazie alla sua ricchezza di sapori e ingredienti che la rendono unica. Impariamo a cucinare: Bibimbab (riso con verdure e salsa piccante), Mandu (ravioli di manzo, tofu e verdure), Bulagogi (manzo, con semi di sesamo e zenzero). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1	giovedì	19.00-22.30	20 ottobre fr. 50.–
Cucina giapponese	Si scopre la cucina giapponese che, assieme a quella mediterranea, è la più sana. Non si prepara il sushi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1	martedì	19.00-22.30	11 ottobre fr. 50.–
Cucina indiana	Sapori dolci, piccanti, aspri ed amari…. Si tiene conto del principio dell'ayurveda che da secoli si segue in India e a casa nostra preparando ricette con il cuore.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	P. Raju-Cassina	1	martedì	19.00-22.30	27 settembre fr. 50.–
	Street food! In India la gente viaggia a lungo per arrivare al posto di lavoro, proprio per questo sulla strada si incontrano molti consumatori di cibo. Alimenti freschi e nutrienti che vi faranno sentire l'India un po' più vicina… Più fr. 25.– per gli alimenti.				
	P. Raju-Cassina	1	lunedì	19.00-22.30	5 dicembre fr. 50.–
	L'Himalaia a due passi da casa! Si preparano diverse ricette delle valli himalaiane. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Cucina libanese NUOVO	La cucina libanese è l'espressione dell'arte culinaria, dove si assaporano ampiamente verdura, frutta, cereali e legumi. Si prepara un menu completo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Houari	1	giovedì	19.00-22.30	22 settembre fr. 50.–
Cucina macrobiotica					
Lugano 2 **Nuove ricette!**	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Pellizzoni	1	lunedì	19.00-22.30	17 ottobre fr. 50.–
	Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il gusto, rinforza il corpo e la mente. Questo regime alimentare è ottimo per chi vuole ritrovare il proprio peso forma in modo naturale e senza sacrifici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
	F. Pellizzoni	2	lunedì	19.00-22.30	7 novembre fr. 85.–
	Speciale menopausa. Il corso si rivolge anche alle donne che non hanno ancora disturbi ma che vogliono imparare a prevenirli e vuole dare delle nozioni teoriche e pratiche su come affrontare la menopausa e i suoi sintomi attraverso il cibo. Noi siamo quello che mangiamo! Si affronta nel dettaglio anche il problema dell'osteoporosi e s'impara a creare un menu per rinforzare le ossa. Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Cucina messicana	Tortillas, fajitas, enchiladas, chili con carne, picadillo piccante e tante altre ricette di questa meravigliosa nazione. La tipica cucina riconosciuta in tutto il mondo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	A. Di Raimo	1	mercoledì	18.30-22.00	19 ottobre fr. 50.–
Cucina peruviana NUOVO	Pronti per un viaggio tra i sapori di una terra lontana? Si scopre una tra le cucine più variate al mondo, una fusione perfetta con i prodotti locali tramandati dagli Incas. Un mix di culture che stupisce per freschezza e versatilità dei propri piatti. Ricette dolci e salate danno una nota di colore al vostro menu peruviano. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	N. Latorre Gutierrez	1	mercoledì	19.00-22.30	26 ottobre fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina tailandese	Dove la cucina è gioia; per chi ama il gusto piccante. Le ricette tradizionali preparate con arte e nostalgia delle antiche usanze. Lasciati conquistare… la Tailandia a pochi passi da casa!				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
	Corso 1. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	29 settembre	fr. 105.–
	Corso 1. Più fr. 75.– per gli alimenti.				
	U. Pedroli-Thongsriphong	3 martedì	19.00-22.30	22 novembre	fr. 105.–
	Corso 2, é necessario aver partecipato al corso "Cucina tailandese 1". Si scoprono i segreti della gastronomia tailandese. Più fr. 75.– per gli alimenti.				
Cucina tailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Tailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	15 settembre	fr. 50.–
Cucina vegana	Nell'alimentazione vegana, come in qualsiasi regime alimentare, è importante pensare alla qualità e alla varietà dei cibi che si assumono. Questo corso vuole offrire informazioni importanti sulla sostituzione degli alimenti di origine animale. Vengono preparate diverse ricette vegane che possono essere integrate a menu classici o essere cucinate da sole. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.–
Cucina vegetariana	Si preparano ricette vegetariane che si possono integrare in un'alimentazione normale combinandole o alternandole per sentirsi bene fisicamente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1 mercoledì	19.00-22.30	9 novembre	fr. 50.–
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	P. Ritter	1 martedì	19.00-22.30	15 novembre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1 martedì	19.00-22.30	18 ottobre	fr. 50.–
Cucina vietnamita	Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	T. Vu Schick	1 mercoledì	18.30-22.00	26 ottobre	fr. 50.–
	Direttamente dalla natura vietnamita, prodotti salutari combinati e cucinati con spezie per il benessere del nostro corpo. Zuppa, carne e verdure come non li avete mai mangiati!				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	18 ottobre	fr. 50.–
	Si impara a preparare il Banh Xeo (crêpe vietnamita), il piatto nazionale Pho Bo (pasta di riso nel brodo con carne di manzo, verdure ed erbe fresche) e il Chao Tom (polpette di gamberi con lemongrass servito con vermicelli di riso, salsa agrodolce ed erbe fresche).				
Cucinare con le spezie	Vengono illustrate le caratteristiche principali delle spezie, i loro benefici e l'utilizzo quotidiano in cucina. Si preparano piatti semplici e gustosi, aggiungendone alcuni più elaborati da rifare a casa in occasione delle feste natalizie. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	C. Moreau	1 abato	10.00-13.30	26 novembre	fr. 60.–
Cupcake: decorazioni natalizie NUOVO	Un modo allegro per presentare i cupcake o per donare un piccolo presente in vista delle feste. Dopo la preparazione dei dolci, ci si occupa della decorazione con pdz e diversi tipi di coperture(frosting). È compreso il pranzo a base di muffin. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Minetti Benvenga	1 sabato	10.30-17.30	3 dicembre	fr. 85.–
Dessert con frutti esotici NUOVO	Dessert con ingredienti particolari come tè verde "matcha", yuzu, tapioca, fave di tonka e diversi frutti esotici. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1 martedì	19.00-22.30	4 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Dolci al cioccolato	Si preparano golosissimi dolci al cioccolato con abbinamenti insoliti e classici. Più fr. 25.– per gli alimenti				
Gambarogno	*Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com*				
	I. Parigi	1	mercoledì	19.00-22.30	23 novembre	fr. 50.–
Dolci autunnali NUOVO	Si preparano dessert con sapori e profumi autunnali a base di castagne, cachi, nocino e mele. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gambarogno	*Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com*				
	I. Parigi	1	mercoledì	19.00-22.30	5 ottobre	fr. 50.–
Dolci vegani NUOVO	Sono presentate diverse ricette per preparare dolci vegani. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	I. Parigi Sede a Giornico.	1	martedì	19.00-22.30	11 ottobre	fr. 50.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	I. Parigi	1	giovedì	19.00-22.30	29 settembre	fr. 50.–
Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e… con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	M. Molinari	1	giovedì	18.30-22.00	20 ottobre	fr. 50.–
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	L. Duchini	1	martedì	18.30-22.00	25 ottobre	fr. 50.–
Finger food natalizi e prosecchi	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori, in bicchierini, ciotoline e cucchiai, con sempre nuove ricette. Si degustano inoltre ottimi prosecchi italiani e spumanti locali da abbinare. Più fr. 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	2	martedì	19.00-22.30	22 novembre	fr. 85.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Varenna	2	mercoledì	19.00-22.30	23 novembre	fr. 85.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	2	lunedì	19.30-23.00	21 novembre	fr. 85.–
Finger food vegani NUOVO	Aperitivi sani? Si può! Ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e… con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	D. Asietti Sede a Giornico.	1	lunedì	19.00-22.30	28 novembre	fr. 50.–
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	C. Pelossi-Angelucci	1	mercoledì	13.30-17.00	16 novembre	fr. 50.–
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	C. Pelossi-Angelucci	1	martedì	18.30-22.00	18 ottobre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	D. Asietti	1	martedì	19.00-22.30	22 novembre	fr. 50.–
Funghi	I re dell'autunno… nei vostri piatti! Si preparano diverse ricette abbinate a carne, pesce e salse. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	D. Asietti	1	lunedì	18.30-22.00	26 settembre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	D. Asietti	1	martedì	19.00-22.30	20 settembre	fr. 50.–
Gnocchi alternativi	Preparazione di diversi tipi di gnocchi particolari (con varie farine) accompagnati da salse sfiziose, delicate e sane. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	L. Duchini	1	martedì	18.30-22.00	8 novembre	fr. 50.–
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1	lunedì	19.00-22.30	24 ottobre	fr. 50.–

Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Hamburger NUOVO	Tutti i segreti per preparare un hamburger perfetto con quattro carni diverse. Le salse e gli ingredienti di qualità faranno la gioia di grandi e piccini. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	28 settembre	fr. 50.–
Igiene e conservazione degli alimenti NUOVO	Seguire alcune importanti regole quando acquistiamo, prepariamo e conserviamo gli alimenti garantisce maggiore sicurezza di ciò che mangiamo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1	giovedì	19.00-22.30	27 ottobre	fr. 50.–
Leguminose: un mondo da scoprire	Fagioli, lenticchie, ceci, … Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1	giovedì	19.00-22.30	17 novembre	fr. 50.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	25 ottobre	fr. 50.–
Melanzane: abbinamento ai vini	Viene preparato un menu completo dove le melanzane sono cucinate in diversi modi e, con il giusto abbinamento al vino, risultano ancora più gustose. Più fr. 45.– per gli alimenti e i vini.				
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	M. Albertoni e G. Esposito	1	martedì	19.00-22.30	11 ottobre	fr. 70.–
Menu di Natale	Ricette e suggerimenti per rendere speciale un giorno di festa portando in tavola piatti che stuzzicano gusto e vista. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	P. Ritter	1	martedì	19.00-22.30	13 dicembre	fr. 50.–
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1	mercoledì	19.00-22.30	7 dicembre	fr. 50.–
	Speciale abbinamento ai vini. In questa località il costo di alimenti e vini è di fr. 55.–.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	6 dicembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	12 dicembre	fr. 50.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	5 dicembre	fr. 50.–
Menu gourmet NUOVO	Un menu ricco di creatività e fantasia con accostamenti di sapori. Viene curata nei dettagli la presentazione dei piatti. Gourmet a 5 stelle insomma… dalla vista al gusto! Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	L. Duchini	1	mercoledì	18.30-22.00	23 novembre	fr. 50.–
Miele dolce e salato NUOVO	Chi lo ama sul pane e burro, chi invece vorrebbe poterlo utilizzare anche per cucinare. Perché no? Diverse ricette, sia salate che dolci, per gustare il miele in altri modi. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	P. Ritter	1	lunedì	19.00-22.30	7 novembre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	P. Ritter	1	giovedì	19.00-22.30	6 ottobre	fr. 50.–
Minestre, zuppe e vellutate	Esistono tante minestre, creme e zuppe, ma spesso non ne siamo entusiasti… eppure sono buone e fanno bene. Al corso si preparano diverse ricette fantasiose che ci accompagnano durante la stagione fredda. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1	mercoledì	19.00-22.30	19 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	P. Ritter	1	mercoledì	19.00-22.30	16 novembre	fr. 50.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	24 ottobre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Muffin dolci e salati	Ricette tipiche e insolite per un menu completo a base di muffin. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	I. Parigi Sede a Giornico.	1	lunedì	19.00-22.30	21 novembre	fr. 50.–
Minusio	*Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 078 600 33 67 e 091 743 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com*				
	I. Parigi	1	lunedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.–
Natale express NUOVO	Per non restare troppo tempo in cucina il giorno di Natale! Preparazione di un menu di grande effetto impiegando poco tempo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	R. Griggi	1	venerdì	19.00-22.30	2 dicembre	fr. 50.–
Olé! Cena en español NUOVO	Sono richieste conoscenze di base della lingua. Lasciati sedurre dal cibo e dalla lingua di Don Chisciotte. Una bella serata in cucina, conversando in spagnolo. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	G. Martì	1	giovedì	19.00-22.30	13 ottobre	fr. 50.–
Pane fatto in casa	Più fr. 10.– per gli alimenti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	C. Moreau Si presentano in modo semplice diversi modi di fare il pane in casa, con l'utilizzo del lievito di birra o del lievito madre e di farine bianche, integrali o miste. Ecco l'occasione per entusiasmarsi con il pane fatto con le proprie mani!	1	giovedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr. 60.–
	C. Moreau Corso per avanzati, è necessario aver partecipato al corso "Pane fatto in casa 1". Si approfondisce il procedimento per fare il pane con diversi tipi di lieviti e di farine. Si preparano pani speciali per forme e impasti: pane al mais, alle castagne, treccia a 4/5 filoni, pane con verdure e ripieno.	1	sabato	14.00-17.30	12 novembre	fr. 60.–
Pane fatto in casa alternativo	Una bella sfida mangiare sano! Si impara a panificare con farine alternative (quinoa, amaranto, miglio, riso nero e grano saraceno). Al termine del corso si potrà portare a casa il proprio pane e la propria pasta madre. Nel corso è previsto anche uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	C. Pelossi-Angelucci	1	martedì	19.00-22.30	11 ottobre	fr. 50.–
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	C. Pelossi-Angelucci	1	giovedì	18.30-22.00	10 novembre	fr. 50.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	F. Pellizzoni	1	lunedì	19.00-22.30	28 novembre	fr. 50.–
Pasta fresca **Nuove ricette!**	Pasta corta, pasta lunga e pasta ripiena, per poter poi sbizzarrirsi a creare ricette sfiziose con sughi differenti. Realizzazione di tre tipologie di impasto: pasta fresca (strozzapreti), pasta fresca all'uovo (sfoglia, tagliolini, ravioli), crespella (fagottini, ripiene). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	11 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	12 ottobre	fr. 50.–
Pasta fresca chic NUOVO	Dalla pasta tradizionale, alla pasta chic ripiena con tuorlo liquido, passando attraverso gustose salse con un pizzico di fantasia. Viene data particolare attenzione alla presentazione dei piatti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	L. Duchini	1	mercoledì	18.30-22.00	12 ottobre	fr. 50.–
Pesce e crostacei	Conoscenza, pulizia, filettatura e conservazione del pesce. Diversi modi di cottura e presentazione con ricette semplici ma raffinate. Suggerimenti per salse e contorni. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	1	lunedì	19.00-22.30	26 settembre	fr. 50.–
Pesce: **speciale filettatura**	Si impara a filettare e cucinare il pesce di lago (trota e luccioperca) e di mare (sogliola, branzino e orata). Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	15 novembre	fr. 50.–

Enogastronomia

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pollo al cestello	Preparazione del pollo al cestello con la rinomata salsina. Più fr. 15.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	R. Griggi	1 venerdì	19.00-22.30	30 settembre	fr. 50.–
Quiche e torte salate	Ottime come sfiziosi piatti unici, per accompagnare aperitivi o gustosi antipasti. Che sia di pasta sfoglia o brisé, con la torta salata in tavola si serve… la fantasia! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	24 ottobre	fr. 50.–
Lugano 2	*Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Quinoa NUOVO	Questo grano delle Ande, proteico ed energetico, è molto versatile e di grande digeribilità. Senza glutine è un alimento adatto a tutti e in cucina può giocare più ruoli: dall'insalata al contorno, dalle zuppe alle polpette, dal dolce al salato. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	N. Latorre Gutierrez	1 mercoledì	19.00-22.30	23 novembre	fr. 50.–
Risotti	Vari tipi di risotti con pesce, verdure, carne e fantasia. Per stupire gli ospiti con risotti un po' fuori dal comune. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1 mercoledì	18.30-22.00	23 novembre	fr. 50.–
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	P. Ritter	1 mercoledì	19.00-22.30	19 ottobre	fr. 50.–
Camignolo **Nuove ricette!**	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	5 ottobre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	E. Rizzuti	1 giovedì	19.00-22.30	29 settembre	fr. 50.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	10 ottobre	fr. 50.–
Schiscetta sana NUOVO	Stufi del solito panino? Ecco il corso che fa per voi! Corso adatto a chi desidera mangiare sano anche fuori casa. Si preparano diverse pietanze, sia salate che dolci, da portare come pranzo al lavoro. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	C. Pelossi-Angelucci	1 martedì	18.30-22.00	20 settembre	fr. 50.–
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, … Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1 giovedì	19.00-22.30	6 ottobre	fr. 50.–
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	P. Ritter	1 giovedì	19.00-22.30	13 ottobre	fr. 50.–
Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	9 novembre	fr. 50.–
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	S. Varenna	1 lunedì	19.00-22.30	7 novembre	fr. 50.–
Selvaggina	…non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne meno nobili riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	P. Ritter Speciale contorni! Più fr. 25.– per gli alimenti.	1 lunedì	19.00-22.30	3 ottobre	fr. 50.–
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	M. Molinari È proposto un menu di selvaggina con prodotti di stagione a km zero. Più fr. 30.– per gli alimenti.	1 giovedì	18.30-22.00	10 novembre	fr. 50.–
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	F. Valsangiacomo Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert. Più fr. 30.– per gli alimenti.	1 mercoledì	19.00-22.30	26 ottobre	fr. 50.–
Cevio	*Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com*				
	K. Rüegger Tulipani Preparazione di tre piatti veloci di selvaggina con contorni. Più fr. 25.– per gli alimenti.	1 venerdì	19.00-22.30	11 novembre	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Selvaggina à la minute	Scoprite come cucinare in modo semplice e veloce diversi piatti per creare un menu completo di selvaggina. Più fr. 30.– per gli alimenti (a Biasca fr. 25.–).				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	L. Merlo	1	martedì	19.00-22.30	13 settembre	fr. 50.–
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	D. Asietti	1	lunedì	19.00-22.30	10 ottobre	fr. 50.–
Sinfonia d'involtini NUOVO	Menu originale della cucina vietnamita a base d'involtini dolci e salati, un vero concerto per il palato! Questa composizione, dalle note versatili, si può realizzare anche nella variante vegetariana. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	T. Vu Schick	1	mercoledì	18.30-22.00	19 ottobre	fr. 50.–
Spezie in cucina NUOVO	Corso teorico e pratico sull'utilizzo delle spezie in cucina. Ogni partecipante prepara tre miscele (da 50 gr. ciascuna) di spezie di diversi paesi. Durante la serata sono degustate pietanze, profumate con diverse spezie, cucinate in precedenza dalla docente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Beer	1	lunedì	18.30-22.00	17 ottobre	fr. 50.–
Sushi	Uno dei piatti più conosciuti, più sani, gustosi e raffinati della cucina giapponese: si preparano sushi di diverse qualità. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	*Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com*				
	U. Pedroli-Thongsriphong	1	martedì	19.00-22.30	20 settembre	fr. 50.–
Terrine e paté	Perfetti per un pranzo informale ma anche per buffet e cene importanti: di carne, pesce e verdura… le ricette sono molteplici e stuzzicanti. Si impara ad eseguirle in svariati modi e i diversi abbinamenti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	R. Griggi	1	venerdì	19.00-22.30	11 novembre	fr. 50.–
Tofu in stile giapponese	Imparare a cucinare il tofu, ricco di proteine vegetali, in diversi modi con ricette giapponesi. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	S. Mori	1	martedì	19.00-22.30	22 novembre	fr. 50.–
Tronco di Natale NUOVO	Preparazione del tipico dolce natalizio, con decorazioni di marzapane. È previsto uno spuntino preparato in precedenza dalla docente. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Cevio	*Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com*				
	K. Rüegger Tulipani	1	martedì	19.00-22.30	29 novembre	fr. 50.–
Verdure dimenticate	Come cucinare le verdure invernali poco conosciute? Sono utilizzate le radici di prezzemolo e di tarassaco, la pastinaca, le rape, … La prima parte del corso è dedicata alla raccolta nella natura; dopodiché vengono preparate gustose torte salate, cake e flan che le renderanno più appetitose. Più fr. 10.– per gli alimenti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	C. Moreau	1	sabato	14.00-17.30	15 ottobre	fr. 60.–
Verza in cucina NUOVO	La verza è ricca di sostanze antiossidanti. Si scopre come cucinare questo ortaggio con svariate ricette. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	D. Rossatti	1	giovedì	19.00-22.30	20 ottobre	fr. 50.–
Zucca: dalla A alla Z	Dall'antipasto al dessert; tutto preparato con questo ortaggio. Più fr. 25.– per gli alimenti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	D. Asietti Sede a Giornico.	1	martedì	19.00-22.30	4 ottobre	fr. 50.–
Gordola	*Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 — cpa.ghidoni@gmail.com*				
	D. Asietti	1	lunedì	18.30-22.00	24 ottobre	fr. 50.–

Movimento e benessere

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA

ATTIVITÀ PSICOFISICHE

Difesa personale

Questo corso si rivolge a tutti coloro che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche di difesa al suolo, reazione ed esplosività. Sede a Lugano.

Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	R. Palermo	8 lunedì	18.30-19.55	10 ottobre	fr. 150.–

Difesa personale per donne

Questo corso si rivolge a tutte le donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche di difesa al suolo, reazione ed esplosività. Da 10 a 12 partecipanti.

Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	F. Bettosini e M. Dotta	3 giovedì	20.00-21.50	6 ottobre	fr. 125.–

Il potere rilassante del respiro

Il corso insegna alcune tecniche di respirazione (utili soprattutto per chi lavora e ha poco tempo) per liberare la mente dall'ansia e dai pensieri disturbanti, gestire lo stress ed aumentare il livello di energia e di benessere. Da 10 a 12 partecipanti.

Riva San Vitale	*Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com*				
	G. Camagni	1 sabato	09.30-11.45	15 ottobre	fr. 45.–

Introduzione al Metodo Franklin: interazione tra vertebre e dischi NUOVO

Il Metodo Franklin, adatto a tutti, propone esercizi che coniugano anatomia applicata, educazione postulare e visualizzazione mentale con l'obiettivo di migliorare la capacità di percezione e la consapevolezza del proprio corpo. Il corpo e la mente sono indissolubilmente legati e si influenzano a vicenda. La colonna vertebrale, grazie alle sue numerose articolazioni è infinitamente flessibile. Gli esercizi proposti permetteranno di sperimentare la percezione della propria schiena per giungere a una migliore conoscenza di questa parte del proprio corpo e ad un maggior benessere. Da 10 a 12 partecipanti.

Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	F. Guscetti	6 mercoledì	18.00-19.25	9 novembre	fr. 135.–

Introduzione al Metodo Franklin: rilassiamoci per essere forti NUOVO

Il Metodo Franklin, adatto a tutti, propone esercizi che coniugano anatomia applicata, educazione postulare e visualizzazione mentale con l'obiettivo di migliorare la capacità di percezione e la consapevolezza del proprio corpo. Il programma di questa lezione permetterà di mobilitare nuove energie e nuove forze interiori. Massimo 12 partecipanti.

Gerra Piano	*Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com*				
	F. Guscetti	1 sabato	09.00-11.50	22 ottobre	fr. 45.–

Introduzione alla Tecnica Alexander NUOVO

La Tecnica Alexander, sviluppata nei primi decenni del ventesimo secolo da un attore australiano di nome F. M. Alexander, è un metodo di rieducazione neuro-muscolare utile per abbandonare le abitudini che hanno effetti più o meno dannosi sul nostro stato di salute. Gli esercizi proposti si sono dimostrati utili in svariati ambiti. Tra i casi più comuni, oltre a quelli legati ai problemi di postura, vi sono quelli di eccessivo stress. Date del corso: 8 e 22 ottobre, 12 e 26 novembre, 10 dicembre. Da 8 a 12 partecipanti.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	U. Tölle	5 sabati	09.00-10.50	8 ottobre	fr. 180.–

Meditazione e respirazione

Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, si cercherà di migliorare la gestione di ansia, paura, insonnia o stress, armonizzando i chakra e risvegliando il potere interiore nascosto. Da 10 a 12 partecipanti. Sede a Lamone.

Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	L. Galli	10 lunedì	19.00-19.50	3 ottobre	fr. 155.–

Meditazione visiva

La meditazione è uno stato mentale che porta alla comprensione profonda del funzionamento della mente, a una maggiore consapevolezza di sé e quindi a un maggiore benessere psicofisico, con se stessi e all'interno delle relazioni. La meditazione visiva porta con sé la rappresentazione di quanto esperito durante la pratica meditativa, mediante l'utilizzo di vari strumenti

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	propri del linguaggio artistico (pittura, pastelli, cartoncini colorati e fotolinguaggio). Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	F. Dubbini	8 lunedì	20.00-21.50	17 ottobre	fr. 190.–
Qi gong	Il Qi gong è un'antica disciplina cinese che può aiutare a sostenere l'equilibrio e il benessere psicosomatici. Oltre a respirazione e movimenti al rallentatore, si esercitano concentrazione, meditazione e rilassamento.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	C. Schmid-Göke Sede a Minusio. Massimo 10 partecipanti.	6 mercoledì	18.30-19.45	28 settembre	fr. 155.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Bernasconi Minimo 10 partecipanti.	10 martedì	19.00-19.50	4 ottobre	fr. 130.–
Sorridi alla paura NUOVO	Nella tradizione shambhala la paura è definita come ogni strategia che mettiamo in atto per evitare l'incontro con noi stessi e con gli aspetti nudi e crudi della realtà presente. In tal senso ansia, stress, frenesia, senso di inadeguatezza, panico, resistenza, noia, irritazione, preoccupazioni o scoraggiamento possono essere visti come espressione della paura. Nel contempo la paura è intelligenza e saggezza. La pratica della meditazione può quindi costituire una tecnica con cui distillare la paura dai suoi aspetti nevrotici trasformandola da schema abituale di cui siamo spesso succubi, in semplice espressione del nostro essere umani. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	D. Bollini	5 mercoledì	19.30-21.20	16 novembre	fr. 130.–
Stretching dei Meridiani	Lo stretching dei meridiani è una ginnastica adatta a tutte le età. Si lavora su tutti i meridiani e la dolcezza dei movimenti dona elasticità e tonicità al corpo, eliminando i piccoli dolori quotidiani. Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	M. Daldini	10 martedì	20.10-21.00	4 ottobre	fr. 180.–
Taiji quan: base	Disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibrazione psicosomatica con l'arte dei movimenti rallentati. Il corso propone l'apprendimento della prima parte della cosiddetta "forma lunga" dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Qi gong.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Bernasconi	10 martedì	20.10-21.00	4 ottobre	fr. 110.–
Taiji quan: avanzati	Il corso propone l'approfondimento della prima parte della cosiddetta "forma lunga" dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Qi gong. Corso a cadenza quindicinale.				
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	M. Bernasconi	15 lunedì	19.00-20.50	3 ottobre	fr. 280.–
Tecniche di rilassamento NUOVO	Attraverso l'utilizzo di forme provenienti da diverse discipline (ad esempio hatha yoga, qi gong e sofrologia), ogni partecipante potrà sperimentare e trovare la sua via per una migliore centratura e per la decontrazione del sistema somatosensoriale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	U. Boisco	10 giovedì	18.00-18.50	10 novembre	fr. 130.–
Tecniche di rilassamento: training autogeno	Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica. Viene utilizzata anche in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. In questo corso introduttivo si andrà alla scoperta pratica dei sei esercizi di rilassamento alla base del training autogeno. Sede a Lattecaldo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	A. Barella	8 mercoledì	20.10-21.25	5 ottobre	fr. 175.–
	CARDIOFITNESS				
Aerobic dance	Mediante movimenti di vario genere, svolti a ritmo di musica, questa attività porta il cuore a battere ad una frequenza cardiaca che consente di bruciare i grassi ed espellere i liquidi in eccesso. Sede a Lattecaldo. Massimo 12 partecipanti.				
Morbio Superiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	M. Cagnoni	10 mercoledì	19.00-19.50	5 ottobre	fr. 160.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe e della kick boxing, a ritmo di musica sostenuto. Possibilità di noleggiare i guantoni a fr. 5.– per lezione. Sede a Agno. Da 8 a 12 partecipanti.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	G. Leone	10	mercoledì	19.30-20.20	5 ottobre	fr. 160.–
Spinning NUOVO	Tecnica estremamente efficace per l'allenamento cardio. Lo spinning si pratica con l'ausilio di apposite bicilette statiche ed è adatto a tutti in quanto ogni partecipante può regolare l'intensità della pedalata e dunque lo sforzo della propria prestazione fisica. Minimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	B. Nott	5	mercoledì	18.30-19.20	28 settembre	fr. 95.–
Zumba	Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie e divertente.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	G. Leone Sede a Agno. Da 10 a 12 partecipanti.	10	venerdì	09.00-09.50	7 ottobre	fr. 130.–
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	A. Rufo	8	mercoledì	18.45-19.35	21 settembre	fr. 90.–
DANZA					
Ballo liscio e balli da sala	Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Ballo liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot. Minimo 10 partecipanti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	E. Falzone Sede a Dongio.	8	giovedì	20.15-22.05	29 settembre	fr. 210.–
Gambarogno	*Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com*				
	E. Falzone	8	mercoledì	20.00-21.50	5 ottobre	fr. 210.–
Danza hula-chant hawaiana	La particolarità della danza hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Sede a Lamone.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	L. Manetti	8	martedì	18.45-20.00	4 ottobre	fr. 160.–
Danze etniche NUOVO	L'obiettivo di questi incontri è quello di apprendere un piccolo repertorio di danze etniche per scoprire o ritrovare il piacere di danzare insieme. Minimo 20 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	G. Nava	2	sabati	09.00-10.50	5 novembre	fr. 35.–
Danze greche	Corso adatto sia ai principianti che agli avanzati. Propone balli di gruppo e balli tradizionali, come "sirtaki" e "hasapiko".				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	A. Sotiropoulos	6	venerdì	18.00-19.50	14 ottobre	fr. 150.–
GINNASTICA POSTURALE					
Ginnastica dolce	Semplici esercizi mirati, da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favoriranno la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Sede a Dongio. Minimo 10 partecipanti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	K. Cremetti	10	martedì	10.30-11.20	4 ottobre	fr. 145.–
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bedigliora	*Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com*				
	C. Poma	10	giovedì	17.30-18.20	29 settembre	fr. 130.–
Metodo Pilates	Il metodo Pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura per stare meglio nel quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	K. Rossetti	5	martedì	18.00-18.50	30 agosto	fr. 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	19.00-19.50	30 agosto	fr. 95.–
	K. Rossetti	5	martedì	20.00-20.50	30 agosto	fr. 95.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	11 ottobre	fr. 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	11 ottobre	fr. 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	11 ottobre	fr. 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	29 novembre	fr. 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	29 novembre	fr. 95.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	29 novembre	fr. 95.–
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Geninasca-Hess	5 mercoledì	19.00-19.50	7 settembre	fr. 95.–
	Durante le lezioni saranno utilizzati piccoli attrezzi. Sede a Malvaglia. Da 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	O. Stakhovska	7 mercoledì	09.30-10.20	7 settembre	fr. 120.–
	Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	7 mercoledì	10.30-11.20	7 settembre	fr. 120.–
	Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	7 mercoledì	09.30-10.20	26 ottobre	fr. 120.–
	Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	7 mercoledì	10.30-11.20	26 ottobre	fr. 120.–
	Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	G. Romero	13 lunedì	10.00-10.50	19 settembre	fr. 195.–
	Corso non adatto ai principianti. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
	G. Romero	13 lunedì	13.45-14.35	19 settembre	fr. 195.–
	Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
Morbio Inferiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	M. Casella	10 lunedì	09.15-10.05	3 ottobre	fr. 180.–
	Da 10 a 12 partecipanti.				

SALUTE

Alleviare i dolori lombari e cervicali

Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere in modo semplice e duraturo. Per mezzo della Zilgrei Respiro-Dinamica (posizioni personalizzate abbinate a una particolare respirazione), si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi. Più fr. 10.– per il materiale. Da 8 a 12 partecipanti.

Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	C. Rogers	6 lunedì	18.30-19.45	10 ottobre	fr. 150.–

Automassaggio NUOVO

L'automassaggio è una pratica che permette di prendersi cura di sé in modo semplice e rilassante.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	S. dell'Aquila Puiatti	2 sabati	09.00-13.00	19 novembre	fr. 90.–
	Mediante alcuni esercizi pratici della ginnastica postulare e alcune tecniche del massaggio classico, si apprendono le nozioni di base per alleviare i disturbi più comuni legati al tronco, alle spalle, al collo e alla nuca. Massimo 12 partecipanti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20.00-21.50	9 novembre	fr. 105.–
	Gli esercizi di automassaggio proposti nel corso sono volti a ripristinare nell'organismo una condizione di equilibrio psicofisico ed energetico. Aiutano inoltre a migliorare la circolazione sanguigna. Più fr. 2.– per il materiale didattico. Da 8 a 12 partecipanti.				

Ayurveda per mantenersi giovani e in buona salute NUOVO

L'ayurveda (antica medicina indiana) considera il corpo umano come un sistema dotato di una naturale intelligenza auto-riparatrice che può essere tuttavia ostacolata da impurità e tossine. Il corso presenta alcune tecniche, specifici alimenti, spezie e piante della tradizione che rinforzano il corpo e rigenerano la mente, depurando in profondità. Minimo 10 partecipanti.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	G. Camagni	1 domenica	09.00-16.00	16 ottobre	fr. 100.–

Ayurveda per un inverno in salute NUOVO

Il passaggio alla stagione fredda porta ad un'alterazione dei tre Dosha (bio-energie) per indebolimento degli organi interni, per cause esogene e psicologiche. L'Ayurveda indica ad ogni tipologia (Vata: costituzione nervosa, Pitta: costituzione emotiva, Kapha: costituzione flemmatica) le necessarie precauzioni per adattarsi senza disagi alla stagione fredda e buia. Il corso darà consigli sullo stile di vita (dieta, esercizio fisico, rimedi naturali) più adatto ad ogni tipologia, per vivere l'inverno in sintonia con la natura, rinforzando il sistema immunitario. Minimo 10 partecipanti.

Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	G. Camagni	1 sabato	09.30-11.45	3 dicembre	fr. 45.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Dien Chan: riflessologia facciale vietnamita NUOVO	Il Dien Chan è una tecnica semplice e veloce che con un po' di pratica può essere usata per alleviare i disturbi più comuni. È rilassante da ricevere, praticare o come automassaggio. Non richiede specifiche conoscenze mediche e può essere applicata in molti casi, anche sui bambini. Attraverso esercitazioni pratiche, si apprenderanno le basi per praticare da subito. Massimo 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	S. dell'Aquila Puiatti	2 sabati	09.00-13.00	15 ottobre	fr. 90.–
Fitoterapia e alimentazione: piante medicinali calmanti	Agitazione, stress, problemi del sonno. La lezione presenta i rimedi naturali, le tisane, le tinture e i cibi consigliati per il trattamento dei disturbi legati all'ansia e all'insonnia. Più fr. 3.– per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	19 novembre	fr. 95.–
Fitoterapia in pratica: preparazione delle tinture	Le tinture medicinali sono delle forme molto pratiche di utilizzazione delle erbe medicinali. Nel corso saranno date le indicazioni per la loro preparazione e il loro impiego nel trattamento della pelle, degli occhi e di diversi disturbi (ad esempio agitazione, insonnia, difficoltà digestive, problemi alle vie respiratorie). Più fr. 3.– per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	P. Degiorgi-Tarascio	1 sabato	09.00-16.00	8 ottobre	fr. 95.–
Introduzione all'uso dei Fiori di Bach NUOVO	Il corso dà l'opportunità di conoscere: la vita di Bach, i 38 fiori e gli stati d'animo corrispondenti, la posologia e la scelta dei rimedi. Al termine del corso ogni partecipante potrà preparare un rimedio personalizzato. Date del corso: sabato 12 e 26 novembre. Da 10 a 12 partecipanti.				
Roveredo (GR)	*Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com*				
	S. Vivalda	2 sabati	09.00-17.40	12 novembre	fr. 190.–
Massaggio classico: primi passi	Durante gli incontri si apprendono alcune tecniche per rilassare la muscolatura contro i disturbi più comuni (crampi, mal di testa, mal di schiena). Corso suddiviso in parte teorica, dimostrazione e messa in pratica. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	*Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com*				
	A. Geninasca-Hess	3 martedì	19.00-20.50	8 novembre	fr. 105.–
Primi soccorsi pediatrici	Nel corso, tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio, vengono affrontati argomenti quali: allarmare; ostruzione vie aeree; convulsioni; crisi asmatica; avvelenamento; colpi di calore; ferite; emorragie; fratture; ustioni. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	F. SAM Sede a Pregassona.	1 sabato	08.00-17.00	15 ottobre	fr. 105.–
Mendrisio	*Iscrizioni a Tiziana Marcon — 077 460 94 08 e 091 682 00 10 — cpa.marcon@gmail.com*				
	F. SAM	1 sabato	08.00-17.00	19 novembre	fr. 105.–
Rilassiamoci con un massaggio	Il corso (teorico-pratico) insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Più fr. 2.– per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20.00-21.50	5 ottobre	fr. 140.–
Saggezze hawaiane e ho' oponopono	Corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane che ci guidano e ci permettono di liberarci dalle memorie del passato, per imparare ad essere "liberi di essere" e trovare la nostra parte più profonda e pura. Sede a Lamone.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	L. Manetti	8 martedì	20.15-21.30	4 ottobre	fr. 160.–
Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia	La biochimica secondo il Dr. Schüssler utilizza sostanze minerali in diluizione omeopatica per curare in modo naturale disturbi come raffreddore, influenza, allergie, emicrania, mal di testa, problemi di concentrazione, stanchezza, insonnia. Durante il corso vengono spiegati i sali di Schüssler dal numero 1 al numero 12, facilmente impiegabili come "farmacia domestica" per tutta la famiglia, dal neonato all'anziano e durante la gravidanza e l'allattamento. Da 8 a 12 partecipanti.				
Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	C. Del Prete	4 martedì	19.30-21.20	6 settembre	fr. 135.–
	C. Del Prete Date del corso: 11 e 25 ottobre, 15 e 29 novembre.	4 martedì	19.30-21.20	11 ottobre	fr. 135.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Viganello	C. Del Prete	4 martedì	19.30-21.20	13 dicembre	fr. 135.–
	Date del corso: 13 dicembre, 17 e 31 gennaio, 7 febbraio.				

Sali di Schüssler: corso di approfondimento NUOVO

Il corso, accessibile solo a coloro che hanno frequentato "Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia", offre la possibilità di approfondire la biochimica e l'analisi facciale secondo il Dr. Schüssler. Minimo 8 partecipanti.

Viganello	*Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com*				
	C. Del Prete	4 martedì	19.30-21.20	4 ottobre	fr. 135.–
	Date del corso: 4 e 18 ottobre, 8 e 22 novembre.				
	C. Del Prete	4 martedì	19.30-21.20	6 dicembre	fr. 135.–
	Date del corso: 6 e 20 dicembre, 10 e 24 gennaio.				

SPORT

Avvicinamento al mondo della vela

Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla vela in modo semplice. Si scoprirà questo affascinante mondo attraverso un'introduzione teorica e con uscite sul Golfo di Locarno con una barca di 8 metri. In caso di condizioni metereologiche avverse verrà valutata la possibilità di recupero, da concordare con i partecipanti. Massimo 5 partecipanti.

Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	F. Spagnul	3 sabati	14.00-16.50	3 settembre	fr. 305.–

Corsa: primi passi

Il corso si rivolge alle persone (principianti) che desiderano avvicinarsi alla pratica della corsa. Si apprenderanno le nozioni di base per una pratica sana ed efficace di questa splendida disciplina sportiva, che permette di tenersi in forma in armonia con l'ambiente circostante. Da 10 a 12 partecipanti.

Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	L. Nonella	8 mercoledì	18.30-19.20	5 ottobre	fr. 105.–

Introduzione al curling NUOVO

Durante la lezione verranno spiegate le regole di base per giocare a curling.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	R. Barbieri	1 domenica	09.00-11.50	13 novembre	fr. 60.–

Introduzione all'arrampicata

Obiettivo del corso è insegnare le basi fondamentali per arrampicare con un compagno in tutta sicurezza, al fine di diventare autonomi. Le lezioni si svolgeranno nel più grande centro specializzato di arrampicata sportiva indoor del Ticino. Noleggio del materiale incluso. Più fr. 90.– (giovani, studenti e AVS) o fr. 120.– (adulti) per le entrate al centro. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì. Sede a Taverne. Massimo 6 partecipanti.

Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	C. Notari	5 lezioni	19.00-20.50	19 settembre	fr. 210.–

Nordic walking

Sport all'aria aperta con impegno attivo dei muscoli e dell'apparato respiratorio. Questa attività, che migliora la circolazione del sangue ed è ideale ad ogni età, si pratica con l'uso di appositi bastoni. Durante le lezioni saranno proposti anche esercizi per migliorare la coordinazione, la sincronizzazione e l'equilibrio. Si richiede una buona condizione fisica. Possibilità di noleggiare i bastoni dal docente a fr. 5.– per lezione. Da 10 a 12 partecipanti.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	F. Baumann	3 sabati	09.00-11.00	24 settembre	fr. 65.–

Preparazione agli sport invernali di scivolata NUOVO

Condizione fisica generale: esercizi di flessibilità, potenziamento generale e specifico, forme d'equilibrio e attività cardio. Sede a Cadenazzo. Da 10 a 12 partecipanti.

Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	L. Nonella	4 sabati	10.00-11.15	17 settembre	fr. 105.–

Preparazione invernale per il podista NUOVO

Durante il corso saranno proposti esercizi per il potenziamento muscolare generale e specifico, per una maggiore flessibilità, per il miglioramento della soglia anaerobica e della tecnica di corsa. Da 10 a 12 partecipanti.

Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	L. Nonella	6 domeniche	09.30-10.45	13 novembre	fr. 120.–

Racchette da neve: escursioni per principianti

Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica. Le escursioni si svolgono al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT3. I percorsi saranno stabiliti di volta in volta in funzione delle condizioni della neve e della meteo. Per questo motivo, le date potranno subire dei cambiamenti. Si richiede: artva, pala e sonda per ciascun partecipante (possibilità di noleggio al momento dell'iscrizione). I costi per le trasferte, i noleggi e i pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti. Da 10 a 12 partecipanti.

Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	F. Baumann	3 sabati	10.00-15.00	14 gennaio	fr. 145.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Racchette da neve: escursioni per avanzati	Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 3/5 ore in montagna. Le escursioni si svolgono al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massimo WT3. I percorsi saranno stabiliti di volta in volta in funzione delle condizioni della neve e della meteo. Per questo motivo le date potranno subire dei cambiamenti. Si richiede: artva, pala e sonda per ciascun partecipante (possibilità di noleggio al momento dell'iscrizione). I costi per le trasferte, i noleggi e i pranzi sono a carico dei partecipanti. Serata informativa: giovedì 25 novembre (luogo da definire). Sono visibili esempi di gite all'indirizzo www.racchette.ch. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a E. Streit — 079 747 47 57 — oppure ernesto.streit@esto.ch*				
	E. Streit	3	domeniche	vedi sopra	25 novembre fr. 160.–
Sci di fondo stile classico (per principianti, intermedi e avanzati)	Sabato 22 ottobre, dalle 9.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 14 e 28 gennaio e sabato 11 febbraio, sulle piste di Campra: dalle 9.30 alle 12.30 stile classico oppure dalle 13.30 alle 16.30 stile skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 4 e domenica 5 marzo: due giorni di sci residenziali in Engadina. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	F. Lutz e A. Bernasconi-Hauke	6	lezioni	vedi sopra	22 ottobre fr. 370.–
Sci di fondo stile skating (per principianti, intermedi e avanzati)	Sabato 15 ottobre, dalle 9.00 alle 13.00 a Cadenazzo: condizione fisica, conoscenza dei materiali e ceratura. Sabato 14 e 28 gennaio e sabato 11 febbraio, sulle piste di Campra: dalle 9.30 alle 12.30 stile classico oppure dalle 13.30 alle 16.30 stile skating (a scelta, di volta in volta). Sabato 4 e domenica 5 marzo: due giorni di sci residenziali in Engadina. I costi per le giornaliere, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	F. Lutz e A. Bernasconi-Hauke	6	lezioni	vedi sopra	15 ottobre fr. 370.–
Tecnica di corsa NUOVO	Preparazione completa ottimale, rivolta a tutti coloro che amano il podismo. Requisito minimo per partecipare: autonomia di corsa lenta continua di 45' circa. Da 10 a 12 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% (vedi Informazioni generali a pagina 79).				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	L. Nonella	6	mercoledì	18.30-19.45	12 ottobre fr. 120.–
Tennis	Per principianti e avanzati. Durante il corso si avrà la possibilità di imparare a giocare a tennis oppure di migliorare la propria capacità di gioco. Massimo 6 partecipanti.				
Bodio	*Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com*				
	L. Mammoliti	6	giovedì	18.00-19.50	15 settembre fr. 250.–
Tiro con il fucile ad aria compressa	All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con il fucile ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico). Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	D. Guglielmini	5	giovedì	20.00-21.50	29 settembre fr. 160.–
Tiro con la pistola ad aria compressa	All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più fr. 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	D. Guglielmini Massimo 8 partecipanti.	5	giovedì	20.00-21.50	10 novembre fr. 160.–
Lugano 4	*Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (17.30-19.30) — cpa.giopelli@gmail.com*				
	A. Promutico e M. Wernli Da 8 a 12 partecipanti.	5	martedì	20.00-21.50	11 ottobre fr. 190.–
Tiro con l'arco per principianti	Nello stand di tiro all'aperto, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Più fr. 50.– per il noleggio del materiale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	*Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com*				
	G. Raschetti	1	sabato	09.00-16.50	24 settembre fr. 85.–
TONIFICAZIONE					
Addominali intensivo	Esercizi mirati aiuteranno a ridurre il girovita e ad avere un ventre piatto.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	G. Leone Sede a Agno. Da 10 a 12 partecipanti.	10	mercoledì	19.00-19.30	5 ottobre fr. 85.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	G. Romero	10 mercoledì	12.30-13.00	21 settembre	fr. 85.–
Body Tone	Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	I. Kaffemanaite Sede a Lugano. Massimo 12 partecipanti.	10 giovedì	20.00-20.50	22 settembre	fr. 155.–
	I. Kaffemanaite Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.	10 venerdì	09.40-10.30	23 settembre	fr. 155.–
Morbio Inferiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	M. Casella Massimo 12 partecipanti.	10 giovedì	09.15-10.05	6 ottobre	fr. 160.–
Brucia grassi intensivo	Il corso propone esercizi ad alto consumo calorico rivolti a tutte le persone che hanno "i minuti contati" e che non riescono a dedicare molto tempo alla palestra, ma desiderano tenersi in forma ottenendo il massimo dei risultati in poco tempo. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	I. Kaffemanaite	10 venerdì	09.00-09.30	23 settembre	fr. 85.–
G.A.G.–Tonic	È necessaria una discreta condizione fisica. Ginnastica mirata per tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici). Sede a Dongio. Massimo 10 partecipanti.				
Acquarossa	*Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com*				
	K. Cremetti	10 martedì	08.35-09.25	4 ottobre	fr. 145.–
G.A.G.: gambe, addominali e glutei	Ginnastica mirata che tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.				
Caslano	*Iscrizioni a Nadia Rodriquez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com*				
	G. Leone Sede a Agno. Da 8 a 12 partecipanti.	10 giovedì	19.30-20.20	6 ottobre	fr. 160.–
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	G. Romero Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.	13 lunedì	09.00-09.50	19 settembre	fr. 195.–
Morbio Superiore	*Iscrizioni a Flaya Pinessi — 076 461 62 19 e 091 682 16 75 — cpa.pinessi@gmail.com*				
	M. Cagnoni Sede a Lattecaldo.	10 giovedì	19.00-19.50	6 ottobre	fr. 160.–
	YOGA				
Hatha yoga per tutte le età	La pratica costante dello hatha yoga porta al raggiungimento dell'equilibrio psicofisico. Il corso è aperto a tutti coloro che sono interessati ad avvicinarsi a questa antica disciplina. Massimo 12 partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Corio	10 lunedì	20.00-21.15	26 settembre	fr. 190.–
Meditazione e yoga a Orselina	Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e all'ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo fr. 90.–). Date e orari del corso: sabato 19 novembre e domenica 20 novembre, dalle 9.00 alle 17.30. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	E. Salvioni e A. Schnöller	2 lezioni	09.00-17.30	19 novembre	fr. 170.–
Vinyasa flow NUOVO	Il vinyasa yoga prevede sequenze dinamiche di posizioni (flussi) che coordinano movimento e respiro. Il corso è adatto a tutti coloro che, indipendentemente dall'età, desiderano ritrovare o migliorare la propria forma fisica. Le lezioni si concluderanno con brevi meditazioni guidate per un rilassamento profondo. Massimo 12 partecipanti.				
Faido	*Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com*				
	M. Corio	10 giovedì	09.15-10.30	29 settembre	fr. 190.–
Yoga contro ansia e stress	Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie e posture (asana) di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Sarà proposto lo yoga nidra per rilassare in profondità il sistema nervoso e liberare energie vitali in tutto il corpo. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	15 ottobre	fr. 65.–
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	26 novembre	fr. 65.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga e detossinazione NUOVO	Durante la giornata si effettueranno due sessioni di yoga e si potranno degustare estratti di frutta e verdura da cultura biologica utili per aiutare il processo di detossinazione del proprio organismo. Più fr. 15.– per estratti e smoothies.				
Camignolo	*Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com*				
	P. Schera e V. Albergoni	1 sabato	09.00-17.00	22 ottobre	fr. 90.–
Yoga e menopausa NUOVO	Lo yoga sostiene il cambiamento della condizione ormonale riducendo di intensità e di frequenza le vampate di calore. Attenua il disagio rinforzando la fiducia e aiuta a ridurre il nervosismo tipico di questo periodo. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	1 sabato	14.00-17.20	12 novembre	fr. 65.–
Yoga in coppia, yoga in due	Lo yoga a due (ad esempio tra amici/amiche, marito e moglie, genitore e figlia/o) è una pratica che sviluppa il reciproco rispetto, il coordinamento dei movimenti e del ritmo respiratorio, la comune intesa, l'equilibrio e armonizzazione delle forze. Pur mantenendo invariati i benefici della pratica individuale, esercitare insieme diventa uno strumento di reciproca presenza, di condivisione e azione disinteressata in cui il dare e il ricevere si fondono nell'azione stessa. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	8 ottobre	fr. 65.–
Yoga in pausa NUOVO	Semplici esercizi rivolti a chi lavora e ha poco tempo. Sono adatti a tutti, si eseguono in pochi minuti durante la giornata lavorativa, seduti sulla sedia o in piedi. Utili per sciogliere le tensioni (a livello fisico, mentale ed emotivo), prevenire la fatica, rilassare il corpo e la mente. Un valido strumento per combattere lo stress al lavoro migliorando giorno dopo giorno la qualità della vita.				
Arbedo-Castione	*Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com*				
	G. Camagni	1 sabato	09.30-11.45	24 settembre	fr. 40.–
Yoga mamma e bebè NUOVO	Lo yoga è uno strumento molto efficace per ritrovare la forma fisica e l'armonia con il proprio corpo dopo il parto. Gli esercizi, eseguiti insieme al proprio bambino, permetteranno inoltre di sperimentare un nuovo modo di stare insieme. Il corso prevede anche una breve introduzione al massaggio del neonato e può essere frequentato dai quaranta giorni dopo il parto, durante tutto il primo anno di età del bambino. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	*Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monn@gmail.com*				
	V. Bonacina	5 lunedì	09.30-10.20	10 ottobre	fr. 105.–
Yoga nidra: un antidoto allo stress	Metodo di rilassamento profondo e consapevole, da eseguire seduti o sdraiati. La pratica dello yoga nidra porta all'attenzione delle sensazioni corporee, a sentire le diverse zone che da tese riescono a rilassarsi generando un profondo senso di benessere. Utile per chi necessita di una pausa rilassante per recuperare energia fisica e mentale in poco tempo. I partecipanti riceveranno tutte le indicazioni necessarie per poter ripetere gli esercizi a casa. Sede e Lamone. Massimo 12 partecipanti.				
Lugano 5	*Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com*				
	G. Camagni	1 sabato	09.30-11.45	3 dicembre	fr. 40.–
Yoga per articolazioni sane	Le articolazioni hanno un ruolo importante per la mobilità e il benessere generali. Semplici esercizi, svolti con un certo ordine energetico, accompagnati e coordinati dalla respirazione consapevole, attivano i muscoli facendo in modo che il liquido sinoviale porti lubrificazione scioglimento e nuova vitalità. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	12 novembre	fr. 65.–
Yoga per il benessere psicofisico	Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilizzare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	E. Salvioni	12 lunedì	18.45-20.00	3 ottobre	fr. 170.–
	E. Salvioni	12 mercoledì	18.45-20.00	5 ottobre	fr. 170.–
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	11 mercoledì	20.05-21.20	28 settembre	fr. 160.–
Yoga per la colonna vertebrale	La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Nella seduta saranno proposti esercizi che aiutano a mantenere la flessibilità, facilitando lo scioglimento di tensioni dai piedi alla testa e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	*Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com*				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	1 ottobre	fr. 65.–
Bellinzona 1	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	12 novembre	fr. 65.–

LOCALITÁ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga per la zona lombare	Il bacino è il centro della nostra energia vitale. L'equilibrio e l'allineamento di questa parte del corpo sono fondamentali per il benessere della zona lombare e di tutta la colonna vertebrale. Saranno proposte delle sequenze per mantenere in buone condizioni sia la zona lombo-sacrale, sia le articolazioni delle anche. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	1 sabato	14.00-17.20	8 ottobre	fr. 65.–
Yoga: introduzione	Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica e respirazione controllata e consapevole. La parola yoga deriva dalla radice sanscrita "yuj" che significa unire, congiungere e concentrare. La sua pratica permette di raggiungere la pace interiore e di mantenere una buona salute.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	11 lunedì	20.00-21.15	26 settembre	fr. 160.–
Yoga: medio-avanzati	Si propone di intensificare l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.				
Locarno 2	*Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com*				
	P. Schera	11 lunedì	18.30-19.45	26 settembre	fr. 160.–
	P. Schera	11 mercoledì	18.45-20.00	28 settembre	fr. 160.–

Colora il tuo tempo libero!

Colour your Free Time!

Bring Farbe in deine Freizeit!

Mets de la couleur dans ton temps libre!

Colore o teu tempo livre!

¡Colorea tu tiempo libre!

لَوِّن وَقْت فَرَاغَك

Serbest zamanında faydalıkurslara katılın!

Oboji svoje slobodno vreme!

Corsi utili

Useful Courses Nützliche Kurse Cours pratiques Cursos úteis Cursos útiles كُوْرْسَات ذَات أَهمِّيَّة Korisni kursevi

Per migliorare l'italiano

To Help you Improve your Italian Um dein Italienisch zu verbessern Pour améliorer ton italien Para melhorar o italiano Para mejorar el idioma italiano تَحْسِين اللُّغَة الإيطاليَّة İ·talyancanızı geliştirmek için Za poboljšavanje znanja italijanskog jezika

	Sede, durata, costo
Corsi di lingua italiana (p. 12)	*Bellinzona, Biasca, Lugano, da 24 a 50 ore, da fr. 295.– a fr. 380.–*
Corsi di grammatica italiana e di conversazione (p. 12)	*Bellinzona, Lugano, 24 ore, fr. 295.–*
Ortografia della lingua italiana (p. 12)	*Lugano, 24 ore, fr. 295.–*
Letture guidate in italiano (p. 12)	*Lugano, 24 ore, fr. 295.–*

Per avvicinarsi all'informatica

Getting familiar with Information Technology Um dich mit der Informatik vertraut zu machen Approche l'informatique! Para aproximar-se da informática Para acercarse a la informática الإقْتِرَاب مِن تِكْنولوجْيَا المَعْلومَات Bilgisayar ögrenmek için Za upoznavanje sa informatikom

	Sede, durata, costo
Mac (Apple): Introduzione (p. 23)	*Bellinzona, 10 ore, fr. 185.–*
Informatica: partenza! (p. 23)	*Camignolo, Riva San Vitale, 10 ore, fr. 185.–*
Informatica per mamme: partenza! (p. 23)	*Locarno, 10 ore, fr. 185.–*
Informatica over 60: partenza! (p. 23)	*Locarno, Viganello, 10 ore, fr. 185.–*
iPad: introduzione (p. 25)	*Bellinzona, Gravesano, Mendrisio, 6 ore, fr. 80.–*
Smartphone e tablet (Android): introduzione (p. 26)	*Camignolo, Lugano, 6 ore, fr. 80.–*
Facebook e i social network: introduzione (p. 24)	*Lugano, 4 ore, fr. 70.–*

Per la famiglia

For you and your Family Für die Familie Pour la famille Para a família Para la familia عَنِ الأُسْرَة Ayileniz için Za porodicu

	Sede, durata, costo
Dichiarazione d'imposta per le persone fisiche (p. 36)	*Bellinzona, Riva San Vitale, 3.5 ore, fr. 45.*
Orientamento scolastico: consigli per i genitori (p. 41)	*Gravesano, 6 ore, fr. 110.–*
Come aiutare i propri figli a studiare in modo efficace (p. 41)	*Morbio Superiore, 3 ore, fr. 55.–*
ABC della cucina (p. 59)	*Lugano, 3.5 ore, fr. 50.–*

I corsi sono tenuti in italiano

Please note that all courses are held in the Italian language Die Kurse werden in italienischer Sprache gehalten Les cours sont en italien Os cursos são ministrados em italiano Los cursos se dictan en italiano جَمِيع الكورْسات بِاللُّغة الإيطاليَّة Kurslarda konus¸ulan dil: italyanca Svi kursevi se odrz?avaju na italijanskom jeziku

Corsi per adulti, Residenza governativa, 6501 Bellinzona 091 814 34 50 decs-cpa@ti.ch www.ti.ch/cpa

Arcobaleno premia la fedeltà.

I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà dedicato agli abbonati annuali Arcobaleno offrendo uno sconto del 50% sui seguenti corsi:

- Abitazioni sane per vivere bene (p. 27)
- Calligrafia per decorare (p. 43)
- English through songs (p. 11)
- La forma creativa delle emozioni (p. 32)
- Letture guidate in italiano (p. 12)
- Scultura con argilla: introduzione (p. 45)
- Sicurezza e tutela della privacy (p. 26)
- Sinfonia d'involtini (p. 67)
- Tecnica di corsa (p. 74)
- Zucca dalla A alla Z (p. 67)

Sconti, offerte e premi per gli abbonati annuali.

Premiare la fedeltà degli abbonati annuali riconoscendo privilegi e opportunità di risparmio in svariati ambiti. Questa l'idea del programma fedeltà, nato anche grazie al sostegno dei numerosi partner che hanno deciso di aderire a questo progetto.
Il programma fedeltà propone un'offerta annuale (con convenzioni valide per tutto l'anno) e quattro offerte stagionali (concorsi e proposte speciali ogni tre mesi).
Le offerte sono suddivise in quattro aree tematiche: shopping e servizi, sport, formazione e cultura, viaggi e tempo libero. Tutti i dettagli su **arcobalenopremia.ch**

ti Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento del territorio

Arcobaleno
Comunità tariffale

Pacchetto FAMIGLIA.
Su misura per te.

Semplicità, convenienza, sicurezza: a soli 20 franchi al mese.

È il pacchetto che calza a pennello a tutta la famiglia. Dentro hai tutto quello che ti serve per far quadrare bene i conti: carte, conti, prelevamenti gratuiti in tutti i bancomat, compresi quelli delle altre banche in Svizzera, e tanti altri vantaggi per un risparmio formato famiglia. In più con la Garanzia dello Stato i tuoi soldi sono al sicuro per sempre.

Informati su bancastato.ch/pacchetti

La mia Banca

BancaStato

BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO